

Christel Petitcollin

SCÉNARIO DE VIE GAGNANT



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

jouvence
EDITIONS

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

CHRISTEL PETITCOLLIN

Scénario de vie gagnant



Du même auteur aux Éditions Jouvence

Émotions, mode d'emploi, 2003

Bien communiquer avec son enfant, 2003

S'affirmer et oser dire non, 2003

Collection Pratiques Jouvence

La Communication Non Violente au quotidien,
Marshall B. Rosenberg, 2003

La réponse apaisante au stress,
Vito Mariano Cancelliere & Francis de Riba, 2003

Ne plus se laisser manipuler, Bernard Raquin, 2003

La réconciliation, Bernard Raquin, 2003

Repères pour un monde meilleur, M. & Ph. Olivetti, 2002

Donner du sens à sa vie, R. Poletti & B. Dobbs, 2002

La résilience, R. Poletti & B. Dobbs, 2001

Plus jamais victime, Pierre Pradervand, 2001

Le bonheur, ça s'apprend, Pierre Pradervand, 2001

Développer le meilleur de soi-même,
Olivier Nunge & Simonne Mortera, 2000

L'estime de soi, R. Poletti & B. Dobbs, 1998

Satisfaire son besoin de reconnaissance,
Olivier Nunge & Simonne Mortera, 1998

Croire en soi, Marie-France Muller, 1997

Vivre au positif, Marie-France Muller, 1997

Catalogue Jouvence gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : CP 184, CH- 1233 Genève-Bernex
France : BP 7, F-74161 Saint Julien en Genevois Cedex
Site internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

Maquette & mise en pages : Éditions Jouvence
Dessin de couverture : Jean Augagneur

© Copyright Éditions Jouvence, 2003
ISBN 978-2-88911-230-2

Sommaire

Introduction

Chapitre 1 : Le scénario de vie

Construction du scénario

Les influences parentales

Les injonctions et les permissions

Le programme d'identification

Les directives

Ce qu'en fait l'enfant

La décision de vie

Le choix du héros

Analyse du scénario

Quelques exemples...

Trouvez votre scénario

Classification des scénarios

Chapitre 2 : Le scénario sans joie

L'amusement et l'autodestruction

La joie est une compétence innée

Le déni du corps
Le corps est la chapelle de l'âme

Chapitre 3 : Le scénario sans amour

Donnez-moi des caresses

Les signes de reconnaissance conditionnels
Les signes de reconnaissance inconditionnels

Les règles d'économie des caresses

Ne donne pas de signes de reconnaissance librement
Ne reçois pas les signes de reconnaissance librement
Ne demande pas de signes de reconnaissance quand tu en as besoin
Ne refuse pas les signes de reconnaissance que tu n'aimes pas
Ne te donne pas de signes de reconnaissance

La thérapie du scénario sans amour

Définir ses besoins
La gestion optimale des signes de reconnaissance

Chapitre 4 : Le scénario sans raison

La soif de compréhension et de savoir
Comment rendre fou ou stupide

Destruction de l'intelligence

Dévalorisation de l'intuition
Dévalorisation des émotions
Dévalorisation de la rationalité

Le fonctionnement symbiotique

La lecture de pensée
La méconnaissance
La grandiosité
Les passivités

Le mensonge

De la confusion à l'aliénation

La paranoïa

Les mécanismes de la folie

Restaurer son potentiel initial de conscience

Cultivez vos trois formes d'intelligence

Déjouez les jeux de pouvoir

Pour éviter d'entraîner quelqu'un vers la folie

Chapitre 5 : Créer son nouveau scénario

Désactiver les programmations parentales

*L'antidote aux injonctions :
les permissions du parent idéal*

Exercice d'imagination réparatrice

*L'antidote aux directives :
encore de nouvelles permissions
Changez le programme d'identification*

Nouvelles attributions
Nouvelles identifications
Nouvelles décisions de vie
Nouvelles croyances et nouvelle logique

Réécrivez l'histoire de votre vie

Conclusion :
En route pour votre nouvelle vie !

Introduction

CHACUN D'ENTRE NOUS a eu l'occasion d'être le témoin de destinées exceptionnelles. Grand banditisme, célébrités fulgurantes, infortunes spectaculaires, amours remarquables... Ces vies d'exception, positives ou négatives, ont en commun de pouvoir servir de support à un film grandiose et, d'ailleurs, certaines ont été effectivement portées à l'écran.

D'une manière plus banale, la vie de certaines personnes semble n'être faite que de difficultés et d'obstacles, les obligeant à se battre en permanence pour exister ou seulement survivre quand, pour d'autres, la vie paraît sourire en continu et leur offrir le succès à toutes leurs entreprises. Dans bien des cas, il est facile de comprendre qu'il ne faut pas se fier aux apparences. Il y a des gens dont les ennuis sont la conséquence directe de leurs comportements inadéquats et d'autres dont les succès peuvent tout aussi justement être connectés aux moyens qu'ils se sont donnés pour les atteindre. Nous avons également tous pu observer que les plus malheureux ne sont pas forcément ceux qui le clament le plus fort. Mais il y a aussi des cas où il est difficile d'envisager que la personne elle-même puisse créer de toutes pièces son propre malheur, tant au contraire elle se donne les moyens de le combattre. La vie semble alors s'acharner à détruire systématiquement le peu de positif que cette personne cherche à se construire, comme si le bonheur se dérobaient sans cesse à la dernière minute et là, on aurait envie de crier haut et fort à l'injustice.

On en conclurait vite que la vie est inéquitable, que les dés sont pipés ou les cartes truquées. Or, c'est une conclusion de joueur occasionnel de dire « Je n'ai pas eu les bonnes cartes ». Les grands joueurs de poker, eux, savent qu'au fil de toutes les parties qu'ils joueront, ils verront passer entre leurs mains toutes les cartes du jeu et que c'est à eux qu'il appartient d'en tirer à chaque fois le meilleur profit.

Car l'inégalité n'est pas là où on l'attend d'ordinaire : au niveau des cartes. Elle est au niveau de l'apprentissage des règles du jeu dans l'enfance. Il y a les gens qui ont été bien informés et surentraînés à vivre en gagnant, d'autres qui ont été également bien informés et surentraînés mais à vivre en perdant. La panne d'essence en offre un exemple très concret. Ne tombe pas en panne d'essence qui veut ! Il faut mettre en place une vraie stratégie de perdant. L'événement se prépare plusieurs jours à l'avance. On regarde la jauge, on « projette » de prendre de l'essence « bientôt » et on ne le fait pas. Le matin suivant, on est trop en retard pour pouvoir s'arrêter à la pompe et le soir, on rentre trop fatigué pour en avoir le courage. Alors on se promet de s'en occuper dès le lendemain matin, etc. Nombreux sont les gagnants à ne jamais tomber en panne sèche de toute leur vie.

Ainsi, chacun d'entre nous, appliquant de tout son cœur ses propres règles du jeu (qu'il croit être les seules valables) obtient le résultat qu'il escompte : des échecs ou des réussites. Il y a, par exemple, autant de moyens efficaces de rater un entretien d'embauche que de le réussir ! On sympathise spontanément avec ceux qui appliquent les mêmes règles que nous et qui obtiennent le même genre de résultats, parce qu'ils nous confortent dans nos certitudes.

En revanche, on rejette les outrecuidants qui nous démontrent par leurs actes et leurs résultats qu'il existe d'autres règles possibles. Les ponts entre gagnants et perdants sont plus l'admiration et l'envie ou la pitié et le mépris que l'amitié !

C'est en fonction de l'éducation qu'il a reçue, des expériences qu'il a vécues et de ses traumatismes aussi, que chacun, essayant d'assembler les pièces de son puzzle, se construit une vision personnelle de la vie et de lui-même. Cette idée globale va influencer ses actes quotidiens au point de l'enfermer dans un système de pensées, véritable scénario de vie.

Qu'elle soit banale ou exceptionnelle, chaque vie à son histoire, sa trame et son intrigue.

Piloté par ses propres croyances, chaque être humain va créer autour de lui le monde qu'il pense être le vrai et y jouer l'équivalent d'une pièce de théâtre en endossant le rôle qu'il croit être le sien. C'est pourquoi, pour certains, la vie est une lutte permanente et ils créeront inconsciemment toutes les occasions de se battre avec à la clé, la permission ou l'interdiction de réussir, et pour d'autres, plus rares, la vie sera simple et ludique, remplie de joie, de succès et de partage.

Lorsque l'influence éducative et les expériences sont globalement positives, le scénario sera lui aussi positif. Dans le cas contraire, elles vont générer des vies difficiles faites de souffrance, de solitude et d'échec et comportant la destruction partielle ou totale des potentiels initiaux de joie, d'amour et d'intelligence. C'est ainsi que se créent des scénarios « sans amour », « sans joie », « sans raison » ou « sans repos » et surtout des scénarios « gagnants » ou « perdants ».

Et vous, quelles règles du jeu de la vie vous a-t-on transmises ?

Dans votre enfance, vous a-t-on fait croire à un monde positif ou à un monde négatif, vous a-t-on fait vivre dans une logique de privation ou une logique d'abondance, de permissions ou d'interdictions ? Y avait-il de l'amour, de la confiance, des succès et des rires dans votre foyer ? Quels adages, devises ou dictons faisaient force de loi dans votre entourage familial ?

Ce livre vous offre des pistes de réflexion pour sortir des programmations de l'enfance, restaurer votre potentiel initial de joie, d'amour et d'intelligence et placer votre vie dans la trame d'un scénario gagnant.

CHAPITRE 1

Le scénario de vie

DÉPUIS TOUJOURS, l'homme aime raconter et écouter des histoires. Conte, légende, fiction, roman, vaudeville ou tragédie grecque, même la plus simple anecdote peut devenir captivante si le conteur sait entretenir le suspense. Nous raffolons également tous du théâtre. On crée une aventure, on en peaufine les dialogues, les rebondissements et on la met en scène. Pendant la représentation, chaque spectateur vit par procuration la vie des personnages de cette histoire. Il tremble pour ses héros, s'associe à leurs émotions, rit, pleure et applaudit. En parallèle, si nous prenons la peine d'écouter attentivement notre voisin de palier ou notre boulangère, nous pouvons nous rendre compte que chaque vie est une épopée dont les péripéties feraient un bon film.

Le psychiatre américain, Éric Berne, père fondateur de l'Analyse Transactionnelle, a intuitionné qu'à l'instar du théâtre, chaque vie est régie par un scénario, conçu inconsciemment par la personne elle-même dans son enfance et suivi tout au long de sa vie, jusqu'au dénouement, hélas ! souvent prévisible. Et pour Éric Berne, la trame de ce scénario apparaît clairement dans les propos tenus par le patient pour peu qu'on sache écouter d'une certaine façon. C'est pourquoi il proposait à ses élèves de pratiquer une écoute équivalente à celle d'un mauvais magnétophone. Sur la bande mal enregistrée apparaîtraient des discours récurrents dont certains mots ressortiraient plus que d'autres. « CrrCrr... travaillé dur... CrrCrr... jamais remercié... CrrCrr... donné le meilleur de moi-

même... CrrCrr... pas récompensé... CrrCrr... m'épuiser à la tâche... CrrCrr... et pour quoi, je vous le demande... » Effectivement, dans cet exemple de discours, on entend toute l'histoire de la personne, peut-être même tout le drame de sa vie pendant qu'elle raconte ce qu'elle croit être une anecdote.

La notion de scénario de vie repose sur l'hypothèse que l'être humain a besoin de structurer le temps, l'espace et ses relations et qu'il doit aussi faire la synthèse de toutes les données qu'il reçoit pour construire une cohérence au monde qui l'entoure et adopter un comportement adapté à son environnement. C'est vers 5 ans que l'enfant prend conscience du fait qu'il a un passé et un avenir. Pour bâtir l'histoire de son devenir, il va utiliser les informations disponibles dans son entourage, c'est-à-dire essentiellement celles qui proviennent de ses parents. Ceux-ci vont servir d'exemples, de modèles, de prophètes, de juges et d'informateurs. Ainsi, le scénario est un plan de vie en voie de réalisation, conçu dans la petite enfance sous la pression parentale. Il constitue une force psychologique qui va pousser la personne vers son destin, qu'elle le combatte ou qu'elle le considère comme un choix.

Construction du scénario

Les influences parentales

Dans leur vie quotidienne, les parents agissent, réagissent et s'expriment spontanément, quelquefois sans réfléchir, mais surtout sans être toujours conscients de l'impact à long terme sur leurs enfants des messages véhiculés par leur attitude et leurs discours. Pourtant, dans beaucoup de cas, il serait facile de deviner à l'avance les répercussions de ces influences dans le futur. À votre avis, quel

adulte deviendra un enfant à qui l'on serine en continu qu'il est un bon à rien ? Comment évoluera une petite fille dont les comportements séducteurs font céder tout son entourage et surtout le papa ? Quel avenir prédiriez-vous à un petit garçon élevé dans l'idée qu'il doit être le premier partout ?

Mais il est aussi des injonctions plus indirectes et plus difficilement décelables. Par exemple, traiter d'égal à égal avec leur enfant peut donner aux parents l'impression de le respecter dans son identité et dans son individualité, donc de « bien » faire. Pourtant, les messages qui passent à travers cette attitude égalitaire sont, entre autres : « Ne sois pas un enfant », « Comporte-toi en adulte responsable et réfléchi », « Ne t'appuie pas sur moi, je ne suis pas plus fort que toi ». Ces instructions secrètes vont générer à long terme de l'anxiété et de l'hypercontrôle. Il est bien sûr impossible de maîtriser tous les paramètres de ce que l'on transmet à un enfant et le « Fais ce que je dis, pas ce que je fais » résume bien toute la conscience que nous avons de nos contradictions éducatives. Mais il est important de savoir que, quoi qu'ils fassent, présents ou absents, les parents ne peuvent pas ne pas influencer le devenir de leurs enfants. Les enfants se comporteront toute leur vie exactement selon les attentes (rarement conscientes) de leurs parents. C'est pourquoi il existe toujours une divergence entre ce que sont devenus les enfants, ce qu'ils avaient la possibilité de devenir et ce qu'il leur a été permis d'accomplir. Certains enfants verront leur potentiel immédiatement étouffé quand d'autres pourront se développer assez largement.

Les messages parentaux qui vont amener l'enfant à se bâtir un scénario de vie sont de trois sortes :

· Les injonctions et les permissions.

· **Les directives.**

· **Le programme.**

Les injonctions et les permissions

Les enfants ont le pouvoir redoutable et merveilleux de communiquer de l'enfant qu'ils sont avec l'adulte que nous sommes, tout en communiquant parallèlement, de manière silencieuse et inconsciente, de l'enfant qu'ils sont avec l'enfant que nous étions au même âge. Ce qui génère parfois chez nous, les adultes, de fortes réactions émotionnelles. Dans la plupart des cas, ces réactions émotionnelles prennent plutôt la forme de l'empathie et de l'attendrissement, mais il arrive aussi que les enfants stimulent la jalousie ou la souffrance de l'enfant intérieur de leurs parents et dans ce cas, la réplique de l'enfant intérieur pourra être violente et destructrice. « Ne me dépasse pas ! », « N'existe pas ! ».

Les injonctions et les permissions émanent de l'enfant intérieur des parents. Elles sont l'expression de leurs sentiments profonds d'acceptation ou de rejet pour leur enfant et aussi de leurs sentiments envers eux-mêmes, la vie en général et des permissions et injonctions qu'ils ont eux-mêmes reçues. Si leur enfant intérieur est heureux et épanoui, les parents transmettront beaucoup de permissions. Si l'enfant intérieur des parents est malheureux, en position de vie négative, il diffusera des injonctions néfastes qui peuvent être comparées à un mauvais sort jeté à l'enfant. Car les permissions et les injonctions ont un impact très important. Elles sont le plus souvent non-verbales (gestes, contacts, ton de la voix, réactions spontanées) et envoyées à un âge où l'enfant ne comprend de toute façon pas encore le langage verbal. Elles s'adressent à la partie la plus archaïque de l'enfant, avant qu'il n'ait

pu mettre en place son propre discernement et son autoprotection. Elles proviennent de personnes vécues comme toutes-puissantes par l'enfant, ayant droit de vie et de mort sur lui, véritables ogres et sorcières ou bonnes fées penchées sur son berceau.

Prenons justement l'exemple d'un bébé vocalisant dans son berceau à l'aube. Il rit tout seul, pousse de petits cris puis, s'ennuyant, intensifie ses cris pour appeler ses parents. Ceux-ci se réveillent, partagés entre une envie de dormir encore un peu, la conscience qu'ils ont de leur devoir parental et leur plaisir à câliner leur bébé. Suivant le sentiment qui va l'emporter, leur réaction aux appels du bébé pourra être joyeuse et accueillante ou stressée et maussade et donnera à cet enfant une idée très précise du droit qu'il a ou non d'exister dans la vie de ses parents. De la même façon, un parent qui abandonne son enfant ou refuse de le reconnaître lui transmet de manière absolue son refus de le voir exister. Voilà pourquoi, même absents, les parents influencent le devenir de leur enfant. Comme elles ont été peu ou pas verbalisées, c'est de manière très intuitive que vous allez sentir quelles permissions et quelles injonctions vous avez reçues de vos parents.

Voici les principales injonctions et permissions :

INJONCTIONS

N'existe pas
Ne sois pas toi-même
Ne grandis pas
Ne sois pas un enfant
Ne réussis pas
Ne fais pas
N'aie pas de valeur
N'aie pas d'attaches
Ne sois pas intime

PERMISSIONS

Permission de vivre
Permission d'avoir ses propres sensations et d'en faire l'expérience
Permission de sentir et d'exprimer ses émotions
Permission de penser
Permission d'être émotionnellement et

**Ne te porte pas bien
Ne pense pas
Ne sens pas et n'exprime pas
tes émotions**

**physiquement proche des
autres
Permission d'être soi-même
(sexe, race, taille, attributs
divers)
Permission d'avoir l'âge que
l'on a et de grandir
Permission de réussir**

Avez-vous retrouvé les permissions qui vous ont été accordées ? Certaines injonctions vous concernent-elles ? Si, oui, rendez-vous vite la permission opposée à ces mauvais sorts !

Le programme d'identification

Les messages du programme sont davantage verbalisés que les injonctions et permissions, bien qu'une bonne partie de ces messages passe par l'exemple et la démonstration. L'apprentissage se faisant beaucoup par l'imitation, les enfants modélisent naturellement les savoir-faire parentaux. C'est pourquoi, la manière dont se comportent les parents, dont ils gèrent leurs émotions ou leur argent, leur façon de résoudre les problèmes, les gens qu'ils choisissent de fréquenter et le style de relations qu'ils entretiennent avec eux, sont autant de références qu'ils proposent à leurs enfants. Leur comportement quotidien transmet en continu le message : « Mon fils, ma fille, regardez-moi. Voilà comment un homme adulte (une femme adulte) gère sa vie de grande personne. » Oui, je vous l'accorde, cela fait froid dans le dos quand on y pense !

En parallèle de ces modèles permanents que sont les parents pour leurs enfants, ils transmettent aussi verbalement mais indirectement des consignes de comportement. Un parent ne dira

jamais ouvertement : « Je t'ordonne d'être maladroit », « Je veux que tu sois souffreteuse », « J'exige que tu sois beau » ou « Je te somme d'être intelligente ». Pourtant, il clamera spontanément à tous les échos : « Cet enfant est d'une maladresse ! », « Ma petite dernière a une santé bien fragile », « Ce n'est pas pour me vanter ou parce que je suis sa mère, mais mon fils est très beau. » ou « Ma fille aînée a une intelligence hors du commun ! »

« Mais si on le dit, c'est parce que c'est vrai ! » me direz-vous, convaincu d'avoir raison. Et non, c'est l'inverse ! C'est parce que vous le croyez et que vous le dites que cela devient vrai. Ces attributions que nous accordons à nos enfants fonctionnent comme des suggestions hypnotiques. Si elles étaient formulées sous forme d'ordres, elles n'auraient pas la même efficacité. « SOIS stupide ! » a peu de chance d'être suivi d'effet. En revanche, l'exclamation « Mais quel idiot TU ES ! » aura un puissant impact. Ainsi l'hypnotiseur ne dit jamais : « Je veux que vos paupières SOIENT lourdes et que vous AYEZ sommeil ». Il utilise la formulation : « Vos paupières SONT lourdes et vous AVEZ sommeil » et ça marche. Il est même possible de faire bien pire en matière de suggestion hypnotique, par exemple en induisant une identification complète à un modèle négatif. « Cette petite est tout le portrait de Tante Odile ! » (qui termina sa vie, folle dans un asile) ou « Tu finiras comme l'Oncle Albert ! » (un alcoolique notoire, risée de tout son village).

Votre enfant deviendra tout ce que vous croyez qu'il est, car les enfants se comportent exactement selon les attentes de leurs parents. De la même façon, vous aussi, vous portez sur vos épaules depuis votre enfance toutes les attributions de vos parents et vos comportements positifs et négatifs sont exactement conformes à leurs attentes conscientes ou inconscientes.

Ce qui donne une emprise magique et durable aux injonctions et attributions, c'est qu'elles sont transmises de façon subtile et indirecte. Si leurs messages sont négatifs, ils amoindrissent la puissance de l'être. Les parents perdants transmettent un programme de perdant. Si leur message est positif, alors les permissions et attributions accroissent la puissance de l'être. C'est pourquoi tous les éducateurs devraient partir du postulat que les enfants sont naturellement intelligents, bons, perspicaces, beaux et pleins de santé pour pouvoir leur transmettre ce message sans avoir à y réfléchir.

Les directives

Le troisième type de messages communiqué par l'entourage parental s'appelle les directives. Cette fois, les consignes sont complètement et directement verbalisées, ce qui les rend plus faciles à identifier. Les directives sont transmises par des conseils, des réprimandes, des encouragements et par la philosophie familiale et son réservoir de dictons. Ces messages contraignants s'impriment progressivement et continuent à agir inconsciemment sur la personne devenue adulte pour lui dicter sa conduite, comme des ordres permanents. C'est pourquoi on les appelle aussi des « *drivers* », c'est-à-dire des pilotes de personnalité. En période de stress intense, l'emprise de ces programmations sur le comportement de la personne est décuplée.

On distingue cinq catégories de directives :

⇒ ***Sois parfait !***

La personne va au-delà de la saine recherche d'excellence et tombe dans un perfectionnisme maladif. Jamais satisfaite des résultats, elle est très critique avec elle-même. Comme elle perd beaucoup de temps et d'énergie à fignoler des détails, elle diminue sa productivité. Les erreurs, même minimes, sont vécues comme des échecs cuisants.

⇒ ***Sois fort !***

La personne n'écoute ni ses besoins ni ses émotions. Elle pense qu'il ne faut pas s'écouter dans la vie et qu'il faut tenir le coup, coûte que coûte. Elle se sentirait coupable de « craquer ». Elle trouve qu'il y a du mérite à dépasser ses limites et de la fierté à être plus endurant que la moyenne des gens. Le surmenage la guette.

⇒ ***Fais des efforts !***

La personne croit qu'il faut se donner beaucoup de mal pour réussir un peu. Seules les choses difficiles ont un goût de victoire. La facilité est exclue. Elle travaille beaucoup, s'acharne à vérifier dix fois la même chose, se complique la tâche au lieu de la simplifier. Elle se veut méritante et aurait mauvaise conscience de « bâcler » son travail. Les gens qui semblent obtenir les choses facilement sans se donner aucun mal l'exaspèrent. Elle vit cela comme une injustice.

⇒ ***Dépêche-toi !***

La personne est d'une nature impatiente. Elle déteste perdre son temps et être en retard. Elle est toujours en train de courir, a peur de rater le bus, de ne pas avoir fini à temps et se hâte pour faire les choses, quitte à ne pas prendre suffisamment de temps pour

réfléchir, lire des consignes ou établir un plan de travail. La précipitation lui fait souvent faire des erreurs, donc perdre ce précieux temps qu'elle voulait gagner, car il faut tout recommencer.

⇒ ***Fais plaisir !***

La personne a peur de déplaire, d'être rejetée ou abandonnée. Les désirs et besoins des autres sont plus importants que les siens. Elle ne sait pas dire non, n'ose pas s'opposer et essaie de deviner ce qu'on attend d'elle. Elle a toujours peur de mal faire, de faire de la peine ou de blesser son entourage. Elle a besoin d'être encouragée et rassurée.

Ce qu'en fait l'enfant

La décision de vie

Sous le tir croisé des injonctions et permissions inconscientes, du programme d'identification, des attributions indirectes et des consignes verbalisées, l'enfant reçoit une foule d'informations, de nature différente et souvent contradictoire. Il va devoir en faire une synthèse cohérente pour trouver une logique au monde qui l'entoure et adapter son comportement à cet environnement. Ce qui dans certains cas ne sera vraiment pas chose facile !

L'enfant va décider que certaines attitudes sont une solution raisonnable pour agencer toutes ces données et se créer une philosophie et un équilibre de vie. Cela implique pour lui d'abdiquer partiellement (et certaines fois totalement !) son droit de puissance et de croissance pour adapter ses attentes et ses désirs à la situation. La décision de vie est donc un compromis entre le besoin

naturel d'autonomie de l'enfant et les instructions familiales qu'il reçoit.

C'est également à partir de ces déductions que l'enfant choisira sa position existentielle.

Il pensera : « Je suis quelqu'un de bien » ou « Je ne vaud rien » et « Les autres sont des gens bien » ou « Ils ne valent rien ». Puis il bâtira autour de ces positions de vie, les croyances qui en découleront.

Si le monde dans lequel évolue l'enfant est serein et positif, il ne subira pas de pression et pourra prendre une décision de vie assez tardivement, vers l'adolescence. Il disposera alors d'un discernement suffisant et de données assez nombreuses pour que ses décisions soient objectives, souples et ouvertes. Mais si l'enfant évolue dans un milieu dysfonctionnant, pathologique et/ou violent, il va devoir prendre une décision de vie très tôt, beaucoup trop tôt. Cette décision sera basée sur trop peu de données pour être objective et construite avec une logique trop archaïque pour être opérationnelle. C'est pourquoi elle le maintiendra dans des positions de vie extrêmes et dans des mécanismes de survie, inadaptés à sa vie d'adulte qui le feront beaucoup souffrir tout au long de son existence.

Beaucoup de gens se souviennent avec exactitude de leur décision de vie et du moment où ils l'ont prise.

« J'avais dix ans, j'étais dans le jardin de mes parents. Je m'y revois encore. J'ai pensé très fort : "Moi, je ne deviendrai jamais comme eux", et j'ai tenu parole ! »

« J'avais tellement prié le Petit Jésus pour que mon père arrête de me battre, mais il ne m'a pas exaucé. À l'angle de ma maison, il y avait un crucifix. C'est devant lui, à six ans, après une raclée monstrueuse, que j'ai fait le serment de plus jamais demander de l'aide. À personne, même à Dieu lui-même ! »

Je vous laisse imaginer la solitude morale de cette personne, condamnée par cette décision à ne plus pouvoir trouver d'appui ni de réconfort auprès de ses semblables, ni même en s'appuyant sur sa propre foi !

Le choix du héros

En posant la question : « Quels étaient ton héros favori et ton histoire préférée ? », on peut avoir une idée assez précise du scénario de vie que la personne s'est créé, car la corrélation entre cette histoire et la vie de cette personne offre souvent des similitudes troublantes. En effet, les histoires que nous écoutons fonctionnent comme autant de métaphores de notre propre histoire. Nous pouvons autant nous projeter dans la vie de Robin des Bois et nous rêver en justicier à sa place, que dans celle de notre voisine et nous imaginer avoir son cancer. Contes de fées, séries télévisées, mythologies, romans, BD, films et personnages célèbres, qu'ils soient fictifs ou réels, offrent des supports à intrigues tout prêts à être utilisés. Et pour bâtir son scénario autour de sa décision de vie, l'enfant choisit le héros faisant la meilleure synthèse de ses besoins et offrant les solutions qui lui paraissent les plus adéquates.

Bien sûr, lorsqu'on explore un scénario de vie, il ne faut pas s'en tenir à la version officielle de l'histoire ni à ses propres interprétations. Il est important de vérifier comment la personne a interprété le personnage pour l'adapter à son histoire personnelle.

Quelquefois, la transposition a modifié considérablement le héros originel et son histoire initiale ! L'inconvénient majeur de choisir une trame de récit déjà existante est que dans beaucoup d'histoires, même si elles finissent bien, ce qui n'est déjà pas toujours le cas, le héros est délivré par une intervention extérieure. Cela génère une croyance très limitante en un événement miracle qui résoudrait tous les problèmes d'un seul coup et cela empêche de sortir du scénario par ses propres moyens. C'est pourquoi beaucoup de gens restent bloqués à attendre leur libération définitive d'un événement très improbable : gagner au loto, hériter d'un oncle d'Amérique inconnu, rencontrer le Prince charmant... quand ce n'est pas la mort d'un patron ou d'un époux gênant.

Enfin, le titre du scénario peut être donné par le prénom ou le surnom de l'enfant. Certains prénoms, lourdement chargés d'histoire valent à eux seuls une programmation scénarique.

Analyse du scénario

Quelques exemples tirés de ma pratique

❑ *Sophie, la petite sirène.*

Non désirée par ses parents, Sophie les a toujours entendu dire qu'ils ne se seraient pas mariés s'ils n'y avaient pas été obligés par sa venue. Elle a grandi au milieu des mésententes conjugales, en se sentant encombrante et coupable d'exister. Lorsqu'elle essayait d'attirer l'attention de ses parents et d'égayer le lourd climat familial de ses gais babillages, elle recevait l'injonction « Tais-toi. Tu nous fatigues ». Le conte de *La Petite Sirène* d'Andersen est venu à point nommé lui donner l'explication de son problème : une Sorcière (ses

parents) voulait lui voler sa voix et l'anéantir. Seul un amour sincère pourrait la sauver. À l'instar de la Petite Sirène, elle devait donc se taire et attendre passivement en espérant qu'un Prince l'aimerait un jour pour lui rendre le droit d'exister. Elle devint infirmière pour égaler en générosité son héroïne (qui sauvait les humains de la noyade) et attendit silencieusement dans l'ombre qu'un Prince découvre sa présence et les trésors de bonté qu'elle lui réservait. Malheureusement, l'histoire de la Petite Sirène finit mal. C'est une autre, moins bonne certes, mais plus voyante et plus bruyante, qui capte l'attention du Prince. Et c'est ce qui arrivait systématiquement à Sophie dans sa vie de femme. Elle s'attachait en secret à des hommes qui, au lieu de découvrir la passion qu'elle leur vouait silencieusement, la traitaient en bonne copine et épousaient ses amies.

❑ ***Romain, le nouveau James Dean.***

Sa mère se croyait intelligente et pensait que tous les hommes étaient stupides. Pour se le confirmer, elle épousa un homme dont l'alcoolisme rendait les propos incohérents à souhait. L'injonction qu'elle transmettait à Romain fut « Ne pense pas » et la dyslexie de l'enfant établit la preuve irréfutable de sa stupidité. De son côté, le père proposa à l'enfant le programme de l'alcoolisme comme excellent moyen de ne pas penser et d'être aussi stupide que sa mère le voudrait. Parallèlement, comme l'enfant intérieur du père était jaloux de ce fils, il lui transmettait aussi l'injonction « Détruis-toi pour ne pas me dépasser ».

Romain et moi avons frôlé rétrospectivement en réalisant qu'il avait choisi James Dean et sa fin tragiquement précoce pour résoudre l'équation parentale. Au même âge que son héros (et cet âge était proche), il devait mourir ivre d'un accident de voiture. C'est

pourquoi il prenait depuis peu des cuites de plus en plus sévères et roulait ensuite de plus en plus vite. Il fut à peine surpris, alors qu'il était redevenu sobre et qu'il reconstruisait sa vie, d'entendre sa mère lui asséner avec mépris : « De toute façon, tu ES et tu RESTERAS un alcoolique comme ton père ! » Heureusement l'injonction ne fonctionnait plus !

❑ ***Dans les Alpes avec Heïdi.***

Notre région alpestre regorge de petites Heïdi ayant fui la trépidante vie citadine (mais aussi le manque de chaleur de leur foyer d'origine) pour épouser un Savoyard bourru mais tendre et vivre en paix en station dans leur joli chalet. Si certaines ont déchanté, le montagnard se révélant plus bourru que tendre, j'en connais d'autres qui ont trouvé un bel équilibre de vie sur leur alpage.

Trouvez votre scénario

Il existe de nombreux questionnaires pour mettre à jour les scénarios.

En voici un exemple :

- Décrivez votre mère en 5 à 10 adjectifs.
- Décrivez votre père en 5 à 10 adjectifs.
- Qu'est-ce que votre mère vous interdisait le plus formellement ?
(Quel comportement votre mère n'aurait-elle jamais admis de votre part ?)

- Qu'est-ce que votre père vous interdisait le plus formellement ?
(Quel comportement votre père n'aurait-il jamais admis de votre part ?)
- À quoi votre mère vous encourageait-elle principalement ?
- À quoi votre père vous encourageait-il principalement ?
- Quels étaient votre conte de fée et votre héros (héroïne) préférés à 6 ans ?
- Quels étaient votre histoire et votre héros (héroïne) préférés à 15 ans ?
- Quels étaient votre histoire et votre héros (héroïne) préférés à 21 ans ?
- Quelle serait l'inscription sur votre pierre tombale ?
- Décrivez-vous en 5 à 10 adjectifs.

Classification des scénarios

Selon Éric Berne :

☐ Scénario gagnant.

Les scénarios de vie gagnants sont fondés sur des positions de vie positives : je suis quelqu'un de bien et les gens de mon entourage

sont aussi des gens bien, avec lesquels je peux collaborer. Les scénarios gagnants nécessitent d'avoir reçu beaucoup de permissions et de signes de reconnaissance positifs. Ils incluent la possibilité de l'échec, puisque le gagnant a toujours des solutions de rechange en cas de revers. Ils permettent de ne pas gaspiller son énergie à maintenir des conclusions de survie et à suivre un plan de vie rigide et contraignant.

❑ **Scénario perdant.**

Les scénarios de vie perdants s'organisent sur des positions de vie négatives : les autres valent peut-être quelque chose. En tout cas, moi, je ne vauds rien. Ces scénarios excluent la possibilité de l'échec et laissent la personne très démunie, sans solution de rechange en cas d'infortune. Ils reposent essentiellement sur des signes de reconnaissance négatifs et génèrent des vies difficiles, pleines de découragements et de déboires.

❑ **Scénario destructeur.**

Ils proviennent de positions de vie extrêmes : je ne vauds rien et vous non plus. Ils ont une fin dramatique : asile, morgue ou tribunal.

❑ **Scénario banal.**

Les scénarios banals offrent des vies ternes aux émotions peu intenses, aux échanges relationnels peu impliquants.

Classification selon Claude Steiner :

❑ **Scénario sans amour.**

Scénario de dépression dont le but est de détruire systématiquement tout le potentiel affectif dont on pourrait disposer.

❑ **Scénario sans joie.**

Destruction du potentiel de liberté et de gaieté de l'enfant spontané.

❑ **Scénario sans raison.**

Scénario fondé sur la destruction du potentiel perceptif, de la capacité à comprendre le monde.

Bill Holloway y ajoute le **scénario sans repos**, celui de l'hyperactif surmené.

Pour Claude Steiner, les scénarios négatifs se créent en fonction de la destruction du potentiel initial et inné des enfants à rire, aimer et comprendre. Les trois sortes de scénarios : sans amour, sans joie et sans raison couvrent l'ensemble des troubles affectifs qui amènent à consulter un thérapeute. C'est pourquoi dans les chapitres suivants, nous allons maintenant explorer ensemble ces potentiels de joie, d'amour et d'intelligence dont vous disposiez et voir comment ils ont été altérés, mais surtout comment les restaurer !

CHAPITRE 2

Le scénario sans joie

COMPÉTENCE INNÉE	SCÉNARIO	RÉSULTAT FINAL
Émotions Sensorialité	Sans joie	Toxicomanie Dépendances

ON PEUT ENVISAGER sans trop se tromper qu'un corps convenablement nourri et respecté se développe tout seul harmonieusement jusqu'à atteindre sa maturité. Il est bien musclé, sans excès. Ses fonctions organiques s'effectuent agréablement et naturellement. Il a de la force, de la vitalité et du plaisir à bouger, à voir, entendre, ressentir, caresser, goûter, humer... La tête et le corps collaborent pour le plus grand bien-être des deux. C'est le fameux « esprit sain dans un corps sain », vieux comme le monde, mais qui reste pourtant, la plupart du temps, une utopie.

L'amusement et l'autodestruction

C'est affligeant, quand on regarde vivre les gens, de voir l'acharnement que certains ont à se détruire. Ce fumeur qui tousse entre deux bouffées de tabac, ce gros monsieur au teint fleuri qui commande au restaurant tout ce que, justement, son cardiologue lui déconseille, cette femme aux pieds abîmés qui achète des talons aiguilles et tous ceux qui consomment drogues, médicaments, alcools pour apaiser leurs angoisses... Observez aussi comme on passe vite pour un moralisateur austère quand on fait remarquer tout

cela et à quel point le fait de prendre soin de soi est présenté comme une ascèse déprimante et non comme un acte joyeux et constructif.

Prendre soin de soi, ce n'est pas drôle, mais se détruire, ça, c'est rigolo ! La cuite mémorable de samedi dernier, même si on a vomi partout et eu mal à la tête pendant 48 h, sera racontée en s'esclaffant : Quelle bonne soirée ! Comme on a rigolé ! Il y a quelque temps, j'ai regardé une émission d'actualité qui avait choisi de traiter le thème de la fête. Intitulée *La Teuf*, elle se targuait de présenter les différentes façons actuelles de s'amuser.

Premier reportage : des cultivateurs et consommateurs de cannabis avaient loué une grande bâtisse dans un village isolé et, sous couvert de primer la meilleure production, avaient passé leur week-end à fumer joint sur joint. J'imaginai leurs sensations corporelles : tête lourde, esprit embrumé, yeux écartés, poumons suffoqués. Comme ils devaient être mal dans leur corps à l'issue de ce week-end !

Second reportage : « Les *afters*. ». Certains fêtards invétérés ne savent pas s'arrêter de branguer au petit matin. Alors ils repartent en quête d'une nouvelle sorte d'établissements, les *afters*, ouvrant quand les boîtes de nuit ferment pour continuer la fête. Pourtant, à sept heures du matin, lorsqu'on a dansé toute la nuit, on a les tympanes douloureux, les pieds meurtris, le dos en compote et une forte envie de dormir. Qu'est-ce qui peut bien pousser certains à passer outre ce besoin légitime de repos de leur organisme ?

Troisième reportage : « Les soirées élastiques ». Rentrant dans le cadre de ce qu'on appelle maintenant les « perversions *soft* », ces soirées cuir et portejarretelles offrent, dans une ambiance assez

sordide, un plaisir sexuel très médiocre en comparaison du bonheur que peut procurer l'acte d'amour effectué avec raffinement, dans un esprit de partage et de tendresse avec l'être aimé. Paradis artificiels, abrutissement et épuisement, vulgaire excitation sexuelle, où est la joie dans tout cela ? Remarquez au passage à quel point le simple fait de poser cette question fait immédiatement passer pour un rabatjoie, justement !

La joie est une compétence innée

Les enfants ont une compétence innée pour la joie de vivre. Et celle-ci passe tout simplement par une multisensorialité exacerbée. Regardez un bébé expérimenter la texture de sa première compote. Avec des mimiques dignes d'un œnologue, il mâchouille sa mixture, la passe d'une joue à l'autre, sérieux et attentif avant de donner son verdict : un cri de joie quand il verra approcher la prochaine cuillerée ! Observez un enfant en train d'étudier une coccinelle. Son regard est un véritable microscope. Il détaille tout, il s'émerveille de tout. Le vernis de la carapace, les fines nervures, les yeux à facettes, les antennes frémissantes, l'extraordinaire technologie de cette carapace qui s'ouvre en deux pour laisser sortir des ailes diaphanes. Avouez-le, vous aviez oublié depuis longtemps votre propre fascination pour les coccinelles ! Pourvu d'un nez digne d'une truffe, l'enfant reconnaît toutes les odeurs et s'exclame : « Hum, dans mon lit, ça sent bon moi ! » Ses oreilles se ravissent de la moindre sonorité nouvelle et il peut vocaliser sur la même syllabe durant des heures, d'autant plus qu'il vit au présent, sans ces détestables notions d'urgence et d'impératif qui animent les adultes. Quant aux sensations corporelles, sa soif de câlins, de bisous et de caresses n'a d'égal que son envie de bouger, de danser et de rire. Freud a péjorativement dénommé les enfants des « pervers polymorphes », transformant cette extraordinaire faculté d'aimer la vie par ses cinq

sens en perversion dont la dominante sexuelle a été exagérée. Car si les enfants ont effectivement déjà une forme de sexualité, elle n'est qu'une partie de ce tout, une sensorialité extraordinairement développée. Parallèlement, les enfants ont un instinct très sûr, une intuition fulgurante, une capacité exceptionnelle à décoder le langage non-verbal et une liaison constante à leurs émotions qui font d'eux de véritables extralucides. Et c'est tout simplement parce qu'ils sont connectés à leur centre de conscience, dans leur corps.

Le déni du corps

Le corps participe à la compréhension du monde. Par ses cinq sens, il capte mille informations utiles. Il « sent » les climats relationnels. L'estomac se noue, le cœur accélère, les pommettes rougissent, les mains deviennent moites. Tremblements, frissons, bouffées d'allégresse, le corps parle jusque dans l'explosion d'une crise de larmes apaisante ou d'un fou rire libérateur. Mais la joie est un péché. Pour des raisons de productivité, de rentabilité, de compétitivité, on éduque les enfants à vivre dans l'inconfort, à ne pas respecter leur corps, leurs besoins et leurs perceptions. « Allez, debout paresseux ! », « Mais non, ça ne fait pas mal. Tu es bien douillet ! », « Dépêche-toi de finir ton assiette ! », « Arrête de bouger et reste assis ». Toutes ces phrases que nous avons tous entendues (et prononcées) sont autant de violences que nous apprenons aux enfants à faire subir à leur organisme. Une pression constante est exercée sur les enfants pour les empêcher d'être en contact avec la joie de ressentir pleinement leur corps et d'être à l'écoute de leurs sensations positives et négatives. Nous avons tous subi un entraînement intensif à méconnaître les sensations physiques et les messages que nous envoie notre corps, qu'ils soient agréables ou désagréables. Si les sensations sont agréables, il ne faut pas s'y complaire. Si elles sont désagréables, on les masque avec des

médicaments. Cette répression de la sensorialité détruit la connexion entre l'esprit et le centre de conscience. On peut considérer que la rationalité saccage à 90 % des capacités sensorielles. Peu à peu se crée un grave clivage entre la tête et le corps. Le corps n'est plus alors qu'une partie inférieure de nous-mêmes, vécue même par certains comme une calamité.

Dans un contexte de respect de soi, l'énergie circule dans tout le corps. Mais, sous l'influence des injonctions parentales, cette circulation naturelle d'énergie et d'émotions se retrouve entravée et concentrée dans certaines parties du corps au détriment des autres et l'organisme se détraque. On ne rit plus, on ne court plus, on n'écoute plus ses sensations de faim, de satiété ou de sommeil. Beaucoup ne savent même plus respirer. Utilisant un petit quart de leurs capacités respiratoires, ils survivent avec un sentiment d'angoisse et d'oppression inhérent à l'asphyxie. Mais respirer à pleins poumons risquerait de leur redonner la force et l'envie de hurler, de pleurer, de rire...

Il faudra souvent attendre les premières alertes médicales sérieuses pour réapprendre à respecter notre organisme. Entre-temps, nous payons cher en mal-être, angoisse, stress et somatisations diverses, cette non-écoute de notre corps, de ses perceptions et de ses émotions. Cigarettes, alcool, drogues, médicaments, mais aussi tous les comportements compulsifs : dépenses irréfléchies, boulimie, jeu de hasard, sexe sans amour viennent soulager passagèrement notre mal de vivre et nous apporter une illusion de plaisir vite dissipée. On se détruit, certes, mais au moins, on consomme et ceux qui y trouvent leur profit nous encouragent à persévérer dans cette voie. C'est pourquoi nous ne savons plus nous poser les bonnes questions. Au lieu de demander : « Où est l'aspirine ? » ou « Qui a fini ma bouteille de whisky ? », il

serait pourtant plus pertinent de s'interroger ainsi : « À quelle agression ai-je exposé mon corps et qui se manifeste en mal de tête ? » et « Pourquoi ai-je systématiquement besoin de prendre un verre en rentrant du travail ? ».

J'ai récemment reçu en consultation une jeune femme qui avait arrêté de fumer avec mon aide, quatre mois auparavant. Elle m'explique que tout s'était bien passé pendant ces quatre mois, mais elle venait de refumer quatre cigarettes en trois jours. « J'ai trouvé que c'était trop bête. Alors j'ai décidé de revenir vous voir pour qu'on rectifie le tir tout de suite », a-t-elle ajouté. Peu à peu, j'apprends qu'elle a aussi recommencé à prendre des anxiolytiques et des somnifères parce qu'elle travaille depuis quelques semaines dans un stress et une urgence épouvantables. On trouverait absurde de dire : « J'ai la main posée sur une plaque chauffante allumée. Sais-tu comment je pourrais faire pour ne pas avoir de cloques ? » Pourtant, au lieu de mettre en œuvre les moyens de se soustraire au plus vite à ce stress nocif, elle cherchait comment l'encaisser sans broncher.

Le corps est la chapelle de l'âme

Pour retrouver votre capacité à ressentir la joie, la vraie de vraie, pas ces *ersatz* de bien-être, il faut tout simplement réapprendre à être à l'écoute de votre corps et sentir de l'intérieur ce qui lui fait du bien et ce qui lui fait du mal. Non, non je ne vous propose pas d'intellectualiser sur les lipides, glucides et les calories, ni de vous forcer à ingérer des algues et du jus de betterave pour les oligo-trucs et les vitamines machin et encore moins de vous imposer une heure de jogging sous la canicule ! Au contraire, je vous propose de réapprendre à habiter votre corps avec amitié. Développez votre capacité à respecter tous vos besoins : sommeil, nourriture

équilibrée, hygiène, sport, détente. Cela veut aussi dire vous écouter davantage et vous entendre quand vous avez soif, froid ou chaud, vous soigner quand vous êtes malade, savoir cuisiner, faire le ménage (pour vous offrir un cadre de vie digne de vous). Et enfin, apprendre à vous rassurer, à vous encourager et à vous protéger, que ce soit physiquement ou mentalement. Bref, à devenir une vraie mère pour vous-même. Lorsqu'on est bien nourri, reposé, aimé et protégé, on est en bien meilleur état pour surmonter les situations stressantes. L'estime que l'on se porte à travers les tendres attentions que l'on a pour soi-même permet de se sentir plus légitime à se faire respecter.

C'est en vous-même que vous découvrirez les meilleures informations sur ce qui est bon pour vous. Votre éducation ne vous a pas encouragé à chercher les réponses à l'intérieur alors que c'est en vous que se trouve le centre de votre sagesse. Et pour retourner vivre dans votre corps, il faut pour commencer, réapprendre à **RES-PI-RER**. La respiration est la première fonction corporelle. Vous pourriez passer quelques semaines sans manger, quelques jours sans boire, mais seulement quelques minutes sans respirer. La respiration a également l'avantage d'être la fonction corporelle qui, tout en étant naturelle et automatique, peut être le plus facilement contrôlée. Elle est la porte d'entrée vers l'écoute de son corps. Lorsque l'organisme est mal oxygéné par une respiration trop superficielle, peu profonde et insuffisante, le corps entier ou certaines zones du corps sont comme anesthésiées. Lorsque ces zones mal oxygénées le sont à nouveau correctement, elles redeviennent perceptibles. Plus on respire librement, amplement, plus on retrouve le contact avec les différentes parties de son corps qui peuvent enfin faire parvenir leurs informations utiles pour le bien-être global. La respiration permet donc de se réapproprier toutes les parties de son corps. Mais en rétablissant le dialogue avec son

organisme, on retrouve en premier le mal qu'on lui a fait : les tensions, les crispations, la flaccidité, l'engorgement, les zones de souffrance et surtout les émotions niées et refoulées. Ce n'est donc pas très confortable au début.

Peu à peu, à travers cette réconciliation entre la tête et le corps, on se reconnecte aux sentiments de joie et de tristesse, puis à toutes ses émotions et à son intuition. Enfin, on retrouve dans son centre de conscience le grand sage intérieur, cet ange gardien qui est notre meilleur guide. C'est cela être centré : il suffit de respirer. Parallèlement à cette reprise de contact avec les réponses corporelles aux sentiments de joie et de tristesse, on renoue avec ses fonctions corporelles et on réapprend à respecter ses besoins et sa santé. La maîtrise du corps passe par son écoute et non pas par le déni de ses ressentis. L'organisme, très vite reconnaissant pour ces bons soins, retrouve sa vitalité et sa gaieté. Alors revient le plaisir de bouger, de respirer, de danser, de courir, de s'étirer, de se détendre, de bâiller, de caresser, de faire l'amour, de dormir et de rire. La joie est de retour et avec elle, l'envie de vivre l'instant présent et d'emplir ses cinq sens d'informations réjouissantes : beauté, mélodies, sensations voluptueuses, parfums et saveurs avec une acuité sensorielle croissante pour accueillir toutes ces perceptions. Plus rien n'échappera à votre attention, ni le velouté d'une rose, ni le chant d'un oiseau, pas plus que le léger goût de chêne de votre vin préféré et encore moins le vernis de la carapace des coccinelles ! Les publicitaires pourront toujours essayer de vous faire croire que toujours plus de la même chose, c'est forcément mieux, cela ne prendra plus. Rassasié de bonnes choses, on ressent instinctivement que « plus » de la même chose, c'est vite « trop » et qu'en tout cas, ce n'est sûrement pas « mieux ».

Jean-Claude Vandame, sous ses airs farfelus, a parfaitement raison. Pour être heureux, il suffit de vivre au présent, les cinq sens en éveil, d'être comme il dit « *Aware* » tout simplement. Car le bonheur n'est pas dans les apparences, physiques ou sociales, ou dans la performance, mais il consiste à se rapprocher davantage de soi-même. Alors, **RES-PI-REZ !**

CHAPITRE 3

Le scénario sans amour

COMPÉTENCE INNÉE	SCÉNARIO	RÉSULTAT FINAL
Intimité	Sans amour	Dépression Suicide Destruction du potentiel affectif

Donnez-moi des caresses

L'AMOUR EST CE QUI PRÉOCCUPE le plus de gens et c'est souvent l'échec sentimental qui conduit à consulter un thérapeute. Éric Berne a mis en évidence l'unité de reconnaissance humaine, véritable atome d'amour : le signe de reconnaissance appelé également *stroke*, stimulation ou caresse. Parallèlement, on a maintenant largement démontré, à travers différentes situations de mise en isolement, que l'absence de ces signes de reconnaissance est source de souffrance, de maladie physique, de désordre mental et même de mort. Nous avons tous un besoin vital de ces signes de reconnaissance, au même titre que nous avons besoin d'air, de sommeil et de nourriture. Mais comment ces atomes d'amour circulent-ils dans notre vie ?

Les signes de reconnaissance peuvent être verbaux (contenu du message) et non-verbaux (ton de voix, attitude et aussi contact physique). Ils peuvent aussi être positifs (compliments, félicitations, remerciements, sourires et caresses) ou négatifs (critiques, insultes et coups). S'ils sont positifs, ils apporteront plaisir, confiance et

épanouissement. S'ils sont négatifs, ils généreront inconfort, souffrance et méfiance.

Quand il n'est pas possible d'obtenir des signes de reconnaissance positifs, on ira en chercher des négatifs. Car, en dessous d'une certaine quantité, appelée « quotient de survie », les gens sont plus enclins à accepter les stimulations négatives. Nous savons que les enfants préfèrent se faire gronder plutôt que d'être ignorés. C'est également vrai des adultes. Nous provoquerons des disputes si nous avons besoin de recevoir de l'attention et qu'on ne nous en donne pas. Beaucoup des querelles conjugales ont pour origine la sensation de l'un d'être ignoré par l'autre.

Il existe quatre catégories de signes de reconnaissance : **positifs**, **négatifs**, **conditionnels** et **inconditionnels**.

Les signes de reconnaissance conditionnels

Les conditionnels, comme leur nom l'indique, sont donnés assortis d'une condition. Ils sont plus prêtés que donnés. Ils concernent nos actes, nos comportements et nos avoirs. À tout moment, si nous changeons de comportement, ils peuvent nous être retirés. C'est pourquoi, s'ils sont notre seule source de stimulation, ils créent beaucoup d'insécurité.

Exemple : « Votre sourire ensoleille ma journée quand j'arrive au bureau », « Tu es très jolie avec cette robe » ou « Je vous demande de faire plus attention. Il y avait beaucoup de fautes d'orthographe dans votre dernier rapport ».

Ces stimulations sont source de motivation et permettent à la personne qui les reçoit d'adapter son comportement à ce que vous en attendez. Ainsi, la standardiste félicitée pour son sourire chaleureux aura à cœur de reproduire ce sourire en votre présence, pour continuer à recevoir de vous d'autres caresses verbales. De même, la robe admirée sera portée souvent et avec plaisir. Inversement, la remarque sur ce travail mal effectué pourra inciter un subordonné à être plus attentif pour éviter les désagréments d'autres réflexions négatives.

Les conditionnels ont l'avantage de signifier aux autres les comportements qu'on accepte et ceux que l'on refuse, donc de poser les limites. Ils ont en revanche l'inconvénient de rendre la personne qui les reçoit dépendante de la personne qui les donne et de ne pas être une incitation à l'autonomie.

Les signes de reconnaissance inconditionnels

Les inconditionnels, eux, concernent la personne dans ce qu'elle est, dans sa valeur, son identité et ses capacités. Ils sont donnés sans condition.

Exemple : « Vous êtes vraiment très compétent », « Tu es très belle » (avec ou sans la fameuse robe !) ou « Vous êtes vraiment nul en orthographe ».

Comme les inconditionnels sont justement donnés sans condition, ils sont une source d'énergie durable et permettent à ceux qui les reçoivent de devenir autonomes (et donc moins contrôlables !). Les inconditionnels positifs sont source de santé, joie de vivre, motivation, croissance et confiance en soi. C'est pourquoi la

personne qui les reçoit aura un comportement constructif pour elle et pour les autres. En revanche, les inconditionnellement négatifs sont dévastateurs pour celui qui les reçoit et le rendront destructeur pour lui comme pour les autres.

« Du jour où j'ai compris quels étaient les gens que j'exaspérais, j'avoue que j'ai tout fait pour les exaspérer. » « Ce qu'on m'accusait d'être, assez injustement, égoïste et cynique, ou prudent et moqueur, puissé-je le devenir afin que mes ennemis, voyant la différence, en restent confondus. »

Au travers de ces réflexions, Sacha Guitry illustre bien le mécanisme par lequel on entre dans des comportements destructeurs et autodestructeurs pour se conformer à la vision qu'on nous renvoie de nous-mêmes, même si on la sait injuste.

Les règles d'économie des caresses

Pour Claude Steiner, les gens sont privés de leur capacité d'amour, car créer une pénurie affective est plus efficace pour contrôler le comportement humain que la brutalité et les punitions et cela permet un contrôle social au service de l'ordre établi. Effectivement, il est facilement observable que des règles d'économie tout à fait arbitraires et absurdes régissent notre communication et génèrent une insuffisance artificielle de stimulations, alors que notre réserve de caresses est potentiellement inépuisable. Ces règles d'économie sont au nombre de cinq et si nous les appliquons tous plus ou moins, elles ne sont jamais clairement verbalisées.

Ne donne pas de signes de reconnaissance librement

À vous, je peux bien le dire : ma meilleure amie est une fille formidable. Elle est belle, intelligente, drôle et chaleureuse. Elle est aussi fiable et fidèle. Je suis fière et heureuse d'être son amie. Cela ne vous choque pas que je le formule ainsi, mais croyezvous que je pourrais le lui dire tel quel ? « Tu es une fille formidable. Je te trouve belle, intelligente, drôle et chaleureuse. Tu es aussi fiable et fidèle. Je suis fière et heureuse d'être ton amie. » Oui, vous l'avez remarqué, c'est moins facile à prononcer ! De la même façon, beaucoup de gens sont mal à l'aise à l'idée de faire un compliment, même s'ils le pensent sincèrement. Entre hommes et femmes, les compliments sont encore plus difficiles à prononcer, car on leur donne immédiatement une connotation « invitation sexuelle ». Quant aux contacts physiques, n'en parlons pas ! En ce qui concerne les enfants, vous le savez bien, il ne faut surtout pas leur faire de compliments, ça les rendrait prétentieux ! Dans le domaine du management, ce n'est guère mieux. « Ben, si je ne dis rien, c'est que tout va bien ! » s'insurgeait une directrice devant ma proposition de valider un travail bien fait. Un patron m'a même répondu, effaré : « Vous n'y pensez pas ! Si je leur dis qu'ils sont bons, ils vont demander une augmentation ! » Pourtant, nous le savons en ce qui nous concerne, ce sont les mercis et les bravos qui nous donnent la force et l'envie de nous surpasser. Mais la règle « Ne donne pas de caresse librement » fonctionne bien. Je ne dirai pas à cette femme inconnue qu'elle est très belle avec sa robe bleue, parce que je ne saurais pas comment le faire et que je me sentirais toute bête.

Ne reçois pas les signes de reconnaissance librement

De toute façon, quand bien même aurais-je trouvé le courage et la manière de dire à cette femme qu'elle est très belle avec sa robe bleue, il y a de fortes chances qu'elle ne sache pas recevoir ce

compliment. Elle se débattrait probablement avec pour objectif de le dévaloriser. « Pensez-vous, c'est un vieux chiffon ! » ou « Vous savez, je l'ai eue en solde pour trois fois rien » ou « Vous êtes gentille, parce qu'avec mes kilos en trop, je me sens plutôt boudinée. » L'interdiction de recevoir les caresses qui nous apporteraient du plaisir et de la confiance se traduit aussi en méfiance. On les croit insincères, intéressées. « Où veut-elle en venir ? » ou « Qu'est-ce qu'elle va me demander ? », pourrait s'interroger silencieusement la dame à la robe bleue.

Ne demande pas de signes de reconnaissance quand tu en as besoin

À l'interdiction d'en donner et à celle d'en recevoir vient s'ajouter l'interdit de demander. Il faut attendre que les autres devinent que l'on veut un coup de main, que l'on a envie d'un câlin ou que l'on aimerait qu'ils remarquent notre nouvelle coiffure. On tend bien quelques perches, on fait bien quelques allusions, on utilise des moyens détournés... Souvent en vain ! Alors on utilise le mode plaintif. Je me plains, je geins. Je dis : « Ah lala, j'en ai marre, je suis fatiguée, je n'en peux plus. J'ai encore la vaisselle à faire. Et comme je dois retravailler sur le dossier Ledurieux & Co ce soir, je ne pourrai même pas regarder le film à la télé ! » J'aurais en fait besoin qu'il me prenne dans ses bras, qu'il me dise qu'il admire ma capacité de travail et d'organisation. J'aimerais qu'il me propose de me décharger de la vaisselle pour que je puisse m'atteler à mon dossier professionnel rapidement et je fondrais de tendresse s'il me disait : « Je vais enregistrer le film pour qu'on le regarde ensemble un autre jour », mais il hausse les épaules et rétorque : « Tu n'as qu'à laisser la vaisselle pour demain. Et puis tu es bien bête aussi d'accepter du boulot à la maison ! » Non, il n'est pas plus mufle que la moyenne. Il applique simplement les règles d'économie. C'est à moi de réaliser

que, lorsque je passe en mode plaintif, c'est que je suis au bout du rouleau, en pénurie intense de stimulations. Ensuite, je dois me poser la question : « De quoi ai-je besoin maintenant ? » et réapprendre à exprimer clairement mes demandes. C'est tout un programme, je suis bien d'accord !

Ne refuse pas les signes de reconnaissance que tu n'aimes pas

Cette règle-là me semble être la plus dommageable des cinq puisque, non contente de priver de caresses qui seraient profitables, elle oblige à en subir des destructrices. Chaque critique, chaque dévalorisation, quand il ne s'agit pas de coups et d'insultes sont autant d'attaques qui minent notre potentiel de santé, de joie de vivre, de motivation et de confiance en nous. Mais lorsqu'on est enfant, on ne peut pas se défendre des remontrances des adultes. « Regarde-moi quand je te parle ! », « Ne sois pas insolent », et l'enfant se retrouve béant à éponger la négativité de l'adulte. Mais on nous a tellement dit que c'était pour notre bien et qu'il faut savoir accepter les critiques pour s'améliorer... Et puis, lorsqu'on a soif, on boirait même de la boue. Alors, peu de gens savent aujourd'hui se protéger de ces attaques nocives. D'autant plus qu'en marge des stimulations négatives, il existe aussi les caresses en toc. Sous leurs airs éventuellement flatteurs, certaines sont des critiques à peine voilées. « Je sais que vous avez fait de votre mieux » ou « C'est une belle réussite pour quelqu'un qui est parti de si bas ». Les compliments comparatifs sont également empoisonnés, car ils incitent à la compétition : « Vous êtes la plus belle femme de ce groupe », « Ton article est le plus intéressant du journal ». Et puis enfin, il y a les signes de reconnaissances sincèrement positifs, mais qui nous valident d'une façon qui ne nous correspond pas. Nous avons le droit d'être agacé que les stimulations s'adressent toujours

aux mêmes aspects de nous-mêmes. « J'en ai assez qu'on me dise que je suis belle ! » s'insurge une jolie femme qui l'a trop entendu. « J'aimerais bien qu'on m'apprécie pour autre chose que ma gentillesse ! » revendique une autre personne. Oui, il faut apprendre à refuser ces stimulations inadéquates ou destructrices pour protéger son identité.

Ne te donne pas de signes de reconnaissance (Ne te vante pas !)

Vous êtes quelqu'un de bien et de capable. Vous avez un certain nombre de qualités et de réussites à votre actif, mais vous n'êtes pas autorisé à le penser et encore moins à le dire, sous peine de passer pour un prétentieux. Pourtant, il ne s'agirait que d'être objectif et équitable avec vous-même et de faire l'inventaire de vos forces pour pouvoir vous appuyer dessus. Mais c'est interdit. Et comme l'application des autres règles génère déjà une énorme carence affective, beaucoup de gens s'autostimulent, mais en négatif avec une virulence tyrannique. Leur dialogue intérieur critique et dévalorise en continu, ne leur laissant aucun répit*.

Dans les stages que j'anime sur la confiance en soi, je propose presque en début de séminaire, un exercice qui consiste à trouver pour soi-même et pour son entourage : conjoint, enfants, amis ou collègues, 5 qualités d'être, 5 compétences et 5 réussites. Les participants se sentent vite handicapés, incapables d'effectuer l'exercice. « Ah, si on me demandait mes défauts, je les trouverais tout de suite ! », « C'est dingue. Pourtant j'aime mon mari, mais je n'arrive pas à lui trouver une seule qualité ! » C'est à partir de cette prise de conscience qu'ils réalisent à quel point les règles d'économie les concernent eux aussi.

L'économie des caresses se met en place au cours de l'enfance. Elle intervient plus ou moins tôt dans la vie des enfants en fonction des capacités parentales à être chaleureux et aimants. Mais rares sont les foyers à ne pas appliquer les règles d'économie. Peu à peu, les critiques et les reproches deviennent plus fréquents que les félicitations et les remerciements, les câlins et les moments d'intimité s'estompent au profit d'une distance ordinaire. Et c'est dans les milieux les plus toxiques, que la maltraitance intervient sous forme physique (gifles, coups et abus) ou psychologique (critiques, mépris, dévalorisations, hurlements, insultes), voire par le biais d'une indifférence et d'une démission parentale, que vont se développer les scénarios sans amour. En effet, à travers ces dysfonctionnements parentaux, l'enfant apprend à ses dépens ce qu'il en coûte d'être proche de quelqu'un, de l'aimer et de lui faire confiance. Nous ne savons donner et recevoir que les signes de reconnaissance auxquels nous sommes habitués. Quand on a appris à aimer dans la peur et la souffrance, on ne sait gérer que les échanges négatifs et l'on ne peut que saboter son potentiel d'intimité sous peine d'être à nouveau détruit dans la relation. On va alors d'échecs sentimentaux en échecs sentimentaux, de plus en plus seul et de plus en plus déprimé.

Moins meurtris, moins carencés, ceux qui n'ont pas vécu une telle maltraitance pourront encore nouer des relations chaleureuses, intimes et durables, mais elles seront tout de même peu ou prou vinaigrées par les règles d'économie de caresses. Enfin, il en existe aussi, malheureusement plus rares, qui savent être réellement proches, pacifiques, positifs et aimants et ceux-là, nous les adorons pour cette capacité qu'ils ont à nous accueillir comme nous sommes !

La thérapie du scénario sans amour

Une fois le diagnostic posé, le scénario sans amour est heureusement réversible. Il faut réapprendre à entrer en relation avec les autres de manière constructive et à échanger avec eux des signes de reconnaissance spontanés et sincères. Cela implique de se rendre la permission d'être proche, de savoir partager, mais aussi celle de se protéger dans la relation. Parallèlement, une gestion optimale des stimulations devra remplacer les vieilles règles d'économie.

Définir ses besoins

Pour commencer, il faut définir le genre de caresses dont on a besoin et ça n'est pas toujours facile. Chaque personne a ses propres besoins de signes de reconnaissance. Mais les gens ont honte de leur besoin de caresses et plus la pénurie est grande, plus ils sont carencés, plus ils sont humiliés d'en avoir besoin. C'est très difficile de s'avouer : « J'ai besoin de faire l'amour », « Je rêve d'être embrassé partout » ou « Je voudrais qu'on me dise que je suis beau » et encore plus d'oser le dire.

Pour trouver les signes de reconnaissance dont vous avez besoin, voici une piste.

Nous avons tous tendance à donner (ou à avoir envie de donner) les caresses que nous aimerions nous-mêmes recevoir (dont nous avons besoin). « Moi, j'appelle toujours les gens le jour de leur anniversaire, mais personne ne le fait pour moi. » Ainsi, souvent, on donne à l'autre des signes de reconnaissance dont on rêverait et dont il n'a que faire et on reçoit de lui des caresses qui ne correspondent pas à nos besoins et qui nous déçoivent. C'est pourquoi il faut apprendre à exprimer précisément ce qu'on veut et

oser demander à l'autre quel type de caresses il attend de nous. Cela permet aux deux d'être bien nourris par la relation.

Lorsqu'on a trouvé le genre de caresses dont on a besoin, il faut se donner les moyens de les obtenir. Cela peut être dans le cadre d'un groupe thérapeutique, auprès de ses amis, dans un institut de beauté ou de massage. La progression doit être lente et assortie de permissions et de protections. Car quand on n'en a pas eu beaucoup, le bonheur fait très peur et il faut prendre le temps de l'appivoiser.

La gestion optimale de signes de reconnaissance

Puis on apprend les règles de gestion optimale des signes de reconnaissance pour remplacer les règles d'économie.

❑ *Savoir donner.*

Chaque stimulation positive est une graine de santé, de joie de vivre, de motivation et de confiance en soi que vous semez. Cela vaut la peine de passer au-dessus de votre timidité pour oser la formuler. À chaque fois que vous pensez quelque chose de positif à propos de quelqu'un, dites-le lui. Vous allez beaucoup vous faire aimer, car tout le monde aime qu'on sache voir le positif en lui. De la même façon, si vous avez une remarque négative à faire, il est important de ne pas vous taire. Votre crédibilité en sera renforcée. Mais n'utilisez jamais les inconditionnels négatifs et faites le sandwich : plusieurs couches de positif pour envelopper le retour négatif que vous avez à faire passer.

Exemple : « Mademoiselle, depuis que je vous ai embauchée, je suis très content de votre travail. Vous êtes sérieuse et organisée. Mais je dois vous signaler que votre dernier rapport contenait cinq fautes d'orthographe. C'est mauvais pour l'image de marque de la Compagnie. Aussi je vous demande d'y faire plus attention à l'avenir et je ne doute pas que vous le pouvez parce que vous êtes intelligente et cultivée. Merci d'avance d'en prendre note. »

Mais non, ce n'est pas de l'hypocrisie, cela s'appelle du tact ! Car pour envoyer des signes de reconnaissance efficaces, il importe également que ceux-ci soient appropriés et cohérents, c'est-à-dire sincères, personnalisés et dosés.

❑ ***Savoir recevoir.***

Commencez par repérer comment vous dévalorisiez les caresses pour ne pas les recevoir. Ensuite apprenez à utiliser la formule magique toute simple : « Merci », sans autre commentaire. Quand vous serez entraîné, vous pourrez compléter : « Merci, ça me touche énormément ce que tu dis là parce que je t'aime beaucoup et que ton avis a de l'importance pour moi. » Bien entendu, ne recevez que les stimulations qui sont bonnes pour vous !

❑ ***Savoir demander.***

Définissez vos besoins, exprimez-les et arrêtez de croire que vous dérangez quand vous demandez. Car en demandant, vous rendez à l'autre le service de lui permettre de donner. Alors, soyez charitable, permettez aux autres d'avoir l'espace de vous combler. Mais pour oser demander, il faut apprendre à encaisser les non. C'est plus

facile quand on est bien nourri de caresses par ailleurs et ça va bientôt venir.

❑ ***Savoir refuser.***

C'est également plus facile de refuser les signes de reconnaissance négatifs quand on est bien nourri. Il n'y a rien de bon pour vous dans les critiques des autres. Elles vont vous décourager et vous faire douter de vous. Alors, pour refuser les dévalorisations, pensez ou prononcez à voix haute la formule magique toute simple et si efficace : « C'est TON avis (pas le mien). » Et en plus, c'est bien vrai !

❑ ***Savoir s'autodonner.***

Tout ce que vous êtes capable de vous donner à vous-même décharge les autres de l'obligation de le faire pour vous, tout en vous assurant une autonomie sécurisante et confortable. Traitez-vous comme votre meilleur ami, soyez un majordome haut de gamme pour votre plus grand confort et chouchoutez-vous comme une mère. Vous pouvez également faire ce qu'on appelle des exercices de vantardise. Debout devant votre glace, félicitez-vous, complimentez-vous, dites-vous tout le bien que vous pensez de vous-même. Ce n'est pas facile au début, ensuite une complicité avec vous-même s'installera dans la tendresse et dans l'humour. Hum, c'est tellement bon de pouvoir se faire des clins d'œil complices dans la glace !

Donner, recevoir, demander, refuser et s'autodonner sont les cinq règles d'une gestion optimale de toutes les formes d'énergie : amour, sexe, argent, temps, responsabilités, pouvoir... Cela peut

s'appliquer dans tous les domaines, pour tout ce qui peut circuler dans votre vie.

Lorsque le besoin d'échange de caresse est satisfait, l'antidote au scénario sans amour est activé.

Si vous éprouvez le besoin d'approfondir ce chapitre, je vous invite à lire *Satisfaire son besoin de reconnaissance* de Simonne Mortera & Olivier Nunge.*

* Richard D. Carson, *Halte aux auto-sabotages*, Éditions Jouvence, 2001.

* Simonne Mortera & Olivier Nunge, *Satisfaire son besoin de reconnaissance*, Éditions Jouvence (coll. Pratiques), 1998.

CHAPITRE 4

Le scénario sans raison

COMPÉTENCE INNÉE	SCÉNARIO	RÉSULTAT FINAL
Conscience	Sans raison	Stupidité/Folie Blocage de la pensée

La soif de compréhension et de savoir

À SA NAISSANCE, le bébé a tout à apprendre pour pouvoir un jour maîtriser son environnement. Petit explorateur d'un nouveau monde, mû par son insatiable curiosité naturelle et pourvu de capacités sensorielles bien aiguës, l'enfant amasse dans ses premières années une quantité incroyable d'informations et d'expériences. Mais depuis la nuit des temps s'exerce une féroce répression de cette soif d'apprendre. À l'instar de Galilée ayant payé bien cher sa volonté de comprendre le fonctionnement du système solaire, nombreux sont les penseurs ou les scientifiques à avoir subi une féroce répression parce que leurs idées dérangeaient le système de croyance en vigueur. Ce droit d'apprendre, de comprendre, de savoir et de penser par soi-même est nié, bridé à des degrés divers par tous les systèmes dirigeants. Car le savoir est un enjeu de pouvoir. C'est pourquoi le contenu des bibliothèques et des journaux est la première cible de la censure de toutes les dictatures du monde. C'est aussi pourquoi de nombreux « spécialistes » refusent de partager leur savoir avec leurs clients. Essayez juste de dire : « Pourtant, j'ai lu dans mon dictionnaire médical que... » ou « C'est

bizarre parce que dans le code pénal, il y a un article qui dit que... » ou « Mais la notice d'entretien de ma voiture indique que... ». L'agacement du professionnel sera vite perceptible, n'est-ce pas ?

Or, ce sont les jeux de pouvoir oppressifs, niant la capacité de penser, qui entraînent au mieux vers la stupidité, au pire vers la folie.

Comment rendre fou ou stupide

La destruction massive du potentiel cognitif commence en famille et au berceau. Parce qu'ils ont honte de ce qu'ils sont et qu'ils ne veulent pas être percés à jour par l'intelligence aiguë des petits, certains adultes entravent la capacité de conscience des enfants. « Maman, pourquoi tu grondes Papa de ne pas avoir tondu la pelouse alors que toi, tu n'as même pas fait la vaisselle ? », « Tu dis que tu n'as plus de sous, mais tu t'achètes quand même des cigarettes ! » ou « Maîtresse, tu dis que personne ne travaille le 1^{er} mai, mais ce n'est même pas vrai parce que ma Maman à moi, elle travaille le 1^{er} mai. » Ces réflexions pourtant très objectives des enfants sont alors recadrées en « insolences ». Et voilà comment la pertinence devient impertinente.

Allant plus loin dans cette logique, les parents toxiques se présentent à leurs enfants comme des parents parfaits et leur interdisent de penser le contraire. C'est pourquoi des années après, dans la tête des enfants devenus grands, les parents restent déifiés. Le discours est alors dithyrambique : « Mes parents sont FORmidables, EXTRAordinaires ! Ils se sont SAcrifiés pour moi. J'ai eu une enfance PARfaitement heureuse. » Toute tentative pour revenir à plus d'objectivité est vécue comme un sacrilège et ils réagissent avec beaucoup d'hostilité face à toute personne critiquant

leurs idoles. Le choc est grand quand ils découvrent l'imposture et la mystification dont ils ont été l'objet.

Destruction de l'intelligence

Les enfants font naturellement confiance aux adultes et ils croient ce qu'on leur dit. S'il y a des omissions, des distorsions, des mensonges et des contradictions, ça détraque l'ordinateur, ils se présumant stupides et renoncent peu à peu à comprendre.

Notre intelligence peut se manifester sous trois formes : l'intuition, les émotions et la rationalité. Chacune a son utilité et ces trois formes sont complémentaires pour nous mener au génie et à l'épanouissement personnel. Hélas, notre société dite civilisée met en avant, au détriment des autres formes d'intelligence, l'esprit rationnel qui est le système de pensée le plus adéquat pour développer l'esprit de compétition, la productivité et un mal-être suffisant pour faire fonctionner le consumérisme.

Dévalorisation de l'intuition

Alors on nous fait croire que la rationalité est la forme de pensée la plus scientifique bien que ce soit faux : toutes les avancées de la science se sont faites par éclair de génie. Et si la rationalité est plus précise quand nous disposons d'informations mesurables, codifiables ou chiffrables, l'intuition reste la forme d'intelligence la plus performante lorsqu'il n'y a pas de donnée mesurable. En général, les hommes sont fermement découragés d'utiliser leur intuition et les femmes restent à peu près autorisées à conserver cette forme d'intelligence (le fameux sixième sens féminin), mais

déconnectée des autres formes d'intelligence, l'intuition, si elle garde sa fulgurance, perd beaucoup de sa puissance.

Dévalorisation des émotions

De même on discrédite les émotions, ce qui nous place dans d'intenables conflits intérieurs entre ce que nous percevons de nous-mêmes et ce qu'on nous dit de ressentir.

« Arrête de pleurer ! », « Ne crie pas ! », « Ça suffit maintenant ce "caprice" ! »

C'est d'autant plus dommageable que nos émotions sont des messagères très pertinentes pour nous guider dans notre quotidien. Par exemple, la joie est à la fois un moteur puissant qui fournit une énergie décuplée et un guide de vie pour indiquer le chemin à suivre. Seuls les gens très passionnés font de grandes choses. La peur signale le danger et nous invite à nous en protéger ; la colère permet de poser ses limites et de se faire respecter...*

Face à cette dévalorisation des émotions, on a le choix entre :

- Nier puis ignorer ses émotions et agir comme si elles n'existaient pas. On devient alors froid et rationnel. C'est le choix que font la plupart des hommes.
- Vivre ses émotions et ne pas écouter ceux qui les dévalorisent. On devient émotionnel et irrationnel et l'on est considéré comme hyperémotif et immature (surtout par ceux qui nient nos émotions !). C'est souvent le choix des femmes.

- Ou essayer de concilier les deux. Ce qui rend inmanquablement confus, instable et anxieux.

Et comme nos émotions se vivent dans le corps, c'est une raison de plus de le fuir et l'on retrouve le scénario « sans joie ».

Dévalorisation de la rationalité

Bien qu'elle soit la forme d'intelligence la plus autorisée, il arrive souvent qu'elle soit malgré tout disqualifiée, nous l'avons vu plus haut, par les adultes redoutant l'objectivité des enfants.

La dévalorisation de la rationalité entraîne une incapacité à penser qui apparaît surtout dans les situations de crise. La personne se met en colère, se sent mal ou tombe en dépression au lieu de chercher activement des solutions. On apprend de toute façon rarement aux enfants à chercher par eux-mêmes des solutions.

La dévalorisation de la rationalité se transmet essentiellement par l'injonction « Ne pense pas » et l'attribution « Tu es stupide ». Les gens qui ont été soumis à ces programmations revendiquent comme un gage de sincérité, de spontanéité et de naturel ce que d'autres prendraient pour de la paresse intellectuelle. Ils refusent d'analyser les situations rationnellement, de peur de devenir froids et calculateurs et de faire perdre à la vie sa magie.

Le fonctionnement symbiotique

L'Analyse Transactionnelle a également observé un mode relationnel ayant pour objectif (ou résultat) d'entretenir cette incapacité à être objectif et rationnel devant la réalité. Appelée «

fonctionnement symbiotique », ce mode relationnel invite à rester dépendant, immature et surtout à nier les problèmes au lieu de les résoudre. Cette façon d'être comporte des éléments clés :

La lecture de pensée

Les demandes ne sont jamais clairement exprimées. C'est à l'autre de deviner ce qu'on attend de lui. Inversement, on conditionne à proposer son aide spontanément. La lecture de pensée permet de ne pas assumer ses responsabilités. « Je ne t'avais rien demandé » ou « Tu m'as mal compris » seront les issues de secours. Pour éviter ces dérobades, appliquez la règle de communication : toute demande non exprimée n'a pas à être satisfaite. Ce qui signifie pas de décodage. « Où est la bouteille d'eau ? » ne veut pas dire « Sers moi un verre, s'il te plaît ».

La méconnaissance

Ce mécanisme consiste à ignorer l'existence de ce qui obligerait à modifier son comportement et à instaurer des changements. Cette façon de faire l'autruche se décline en quatre degrés d'intensité :

❑ *Méconnaissance de l'existence du problème.*

« Un problème ? Mais non, je n'ai rien remarqué. »

❑ *Dévalorisation de son importance.*

« Ce n'est pas grave, ça marche bien quand même. »

❑ Méconnaissance de la possibilité de le résoudre.

« Oui, effectivement, c'est un problème. Mais on a tout essayé en vain. »

❑ Méconnaissance des capacités personnelles à le résoudre.

« Je n'y peux rien » ou « Personne n'arrivera à le résoudre ».

La grandiosité

Mais la vie se charge souvent de nous montrer malgré notre déni qu'il y a vraiment un problème, qu'il est sérieux, que les solutions existent et qu'elles sont à notre portée. Alors pour justifier notre refus d'y faire face, on utilisera des arguments théâtraux et dramatisants. « Mais si je le quitte, il va se suicider ! » ou « Je n'y peux rien. J'ai la phobie des dentistes. On m'a traumatisé dans l'enfance ! » Ainsi, comme son nom l'indique, la grandiosité consiste à exagérer les aspects de soi, des autres ou de la situation ou à minimiser les capacités de chacun à changer pour justifier la passivité.

Les passivités

Cette passivité peut d'ailleurs prendre des formes de plus en plus intenses, elle aussi. Elle va consister à :

❑ Ne rien faire.

L'énergie est utilisée pour bloquer la pensée et l'activité. La personne reste sourde et aveugle autant au problème qu'aux options

qui se proposent. Elle attend l'arrivée de la fée ou du prince charmant qui arrangera tout à sa place.

❑ ***Se suradapter.***

Anxieuse de plaire, la personne anticipe les désirs supposés de son entourage.

❑ ***S'agiter.***

L'énergie est dispersée dans de nombreuses activités. La personne énervée, surmenée, entreprend sans cesse de nouvelles activités, n'en finit aucune, se fatigue et se donne ainsi les moyens d'éviter de penser ou de retrouver le contact avec ses émotions.

❑ ***Jusqu'à ce qu'on en arrive à l'incapacitation ou la violence.***

L'énergie négative accumulée par les autres formes de passivité se retourne contre la personne. Elle tombe malade, se blesse ou cherche à se tuer. Si l'énergie négative se retourne contre les autres, elle pourra aller du sabotage de matériel à l'agression, voire au meurtre.

La solution pour sortir du fonctionnement symbiotique : l'autonomie et la lucidité.

Il faut bien comprendre que lorsqu'on conduit en longeant un ravin vertigineux, se cacher les yeux pour ne pas voir le vide est la pire des solutions. De même, refiler le volant à quelqu'un d'autre ne vous mettra pas en sécurité. Alors que la symbiose consiste en un

transfert de responsabilité, l'autonomie vous propose de devenir entièrement responsable de votre vie et de trouver en vous-même, les solutions les plus adaptées à votre problème. Vous savez, le grand sage intérieur, ce centre de conscience que l'on retrouve en soi en respirant... Et sortez la tête du sable !

Le mensonge

En communication, le mensonge est bien plus la règle que l'exception. Comme il se caractérise par la volonté de produire une fausse impression, il ne se résume pas à une contre-vérité éhontée et peut aussi prendre la forme de demi-vérités ou d'omissions, ce qui augmente considérablement les occasions que nous avons de mentir. Par exemple, tout notre système de vente est basé sur le mensonge. De la campagne électorale à la publicité, de l'entretien d'embauche à la vente de sa voiture, chacun s'applique à mentir de tout son cœur pour décrocher le contrat. Surtout, ne dites pas que votre voiture a eu un léger accrochage ! Et camouflez votre licenciement de chez Ledurieux & Co en transformant l'ancien contrat en CDD ! Ce sera de bonne guerre et sans complexe. Car bien que nous nous en défendions, nous trouvons tous plutôt normal de baigner dans ce climat de mensonge et d'en utiliser l'option quand elle sert notre cause. Et le seul mensonge vraiment interdit et choquant est celui qui va du dominé (enfant, étudiant, employé, administré) vers le dominant (parent, enseignant, patron, gouvernant). Dans l'autre sens, c'est une telle évidence que seuls les naïfs s'en offusquent.

Même sans parler du Père Noël ou de la petite souris, les enfants sont soumis à un tissu de mensonges permanent tout au long de leur enfance. Parallèlement, à peine commencent-ils à parler qu'on les entraîne aussi à mentir. « Voyons Mélanie, il ne faut pas dire à la

dame qu'elle sent mauvais de la bouche, ce n'est pas gentil ! », « Surtout, Benoît, dis bien à Mamie que son cadeau t'a fait plaisir. », « Je vous préviens, les enfants, le premier qui dit au douanier qu'on a des bouteilles dans le coffre aura affaire à moi ! » Car on ne punit pas les enfants de mentir, mais de mal mentir ou à mauvais escient. Seul le mensonge grossier est puni et ce sont les mauvais menteurs qui sont sanctionnés. Ainsi, en dépit de nos beaux discours sur l'honnêteté, les enfants sont surtout encouragés à mentir habilement et apprennent finalement que la vérité, c'est un mensonge réussi.

De la confusion à l'aliénation

La paranoïa

Dans ce monde de mensonge, nous sommes cernés par les complots et les conspirations. Il y a les grandes conspirations : celle des politiques pour nous faire voter pour eux, celle des publicitaires pour nous faire acheter leurs produits, celle des patrons pour nous faire accepter leurs conditions de travail et toutes les conspirations dont nous ne saurons rien, puisqu'elles ont vocation à rester secrètes. Et puis, il y a aussi les conspirations plus quotidiennes : celles de nos proches, pour nous faire accepter le dîner chez Belle-Maman, la mauvaise note du petit ou le programme télé de la soirée. Nous en avons plus ou moins conscience et nous nous en irritons et le dénonçons ponctuellement. Par exemple, l'idée que l'utilisation de ma carte bancaire peut permettre de savoir où je suis, quel jour et à quelle heure, qu'elle indique ce que j'achète et pour quel montant m'effleure parfois. Les paranoïaques, eux, ont une conscience exacerbée des complots. Mais devant la dévalorisation de leurs perceptions, ils exagèrent pour combattre ce déni.

Ce qui rend paranoïaque, c'est la dévalorisation du ressenti et l'oppression. Claude Steiner dit que lorsqu'un paranoïaque prétend que sa nourriture est empoisonnée, qu'il y a des micros dans sa chambre et que le psychiatre du service conspire avec le gouvernement pour le détruire, il vit probablement une réalité oppressive avoisinante. On lui donne réellement des médicaments qui l'assomment, l'infirmière note et rapporte tout ce qu'il dit et le médecin envisage peut-être les électrochocs. Il y a toujours un fond de vrai dans un fantasme paranoïaque. Dès qu'on le reconnaît, le paranoïaque s'apaise.

Les mécanismes de la folie

En face de cette rétention et cette distorsion de l'information s'installe peu à peu dans l'esprit un trouble, un sentiment de confusion mentale, l'impression de perdre pied, d'être stupide puis, éventuellement, la sensation de devenir fou. Nous avons tous eu l'occasion de ressentir cela, à un moment de notre vie, et eu très peur de l'aliénation. Car nous savons que la folie est la perte totale du pouvoir sur soi. Or, cette démence que nous redoutons résulte d'un déni de nos perceptions et d'une dévalorisation systématique de notre capacité de penser sur une longue période de temps. Ce sont les jeux de pouvoir oppressifs, en niant la capacité de penser qui induisent la confusion mentale, puis la stupidité ou l'aliénation. Il est même surprenant que 99 % d'entre nous réussissent à éviter l'internement !

Restaurer son potentiel initial de conscience

Le scénario « sans raison » se neutralise par le désamorçage de l'injonction « Ne pense pas » et par la restitution de la permission

opposée : celle d'apprendre, de comprendre, de savoir et de penser par soi-même. Si vous êtes concerné par le scénario sans raison, cette autorisation nouvelle va vous permettre de vous rassurer sur vos facultés mentales. Nous ne pouvons accomplir avec efficacité que ce que nous comprenons. L'extension de la conscience du monde induit l'amplification de sa propre puissance, donc le développement du bien-être. Si ce programme ne vous mène pas au génie, qui n'est pas exclu, il vous garantira au moins l'épanouissement personnel.

Cultivez vos trois formes d'intelligence

❑ Écoutez davantage votre intuition.

Elle va sûrement vous dire des choses qui vous paraîtront affreuses au début comme : « Tu n'auras jamais la promotion qu'ils t'ont promise. Ils te font marcher pour t'exploiter. » ou « Ce n'est pas la peine de continuer à croire qu'il va changer. Soit tu l'acceptes tel qu'il est, soit tu divorces, mais arrête de rêver. » Eh oui, l'intuition signale aussi les ravins au bord desquels on circule !

❑ Restaurez votre potentiel émotionnel.

Même si cela vous fait passer pour un gros sensible, revendiquez fermement vos ressentis. Vous y gagnerez en prime une bien meilleure santé !

❑ Retrouvez le plaisir d'apprendre.

Informez-vous à fond, auprès de sources multiples et variées (Y'a pas que le 20 h dans la vie !), sur tous les sujets qui vous

concernent ou qui vous passionnent.

Déjouez des jeux de pouvoir

Les dévalorisateurs sont dans des jeux de pouvoir. Ils font tout pour garder la position de dominant et nous maintenir dans la position basse (de dominé). Ils refusent catégoriquement de valider notre ressenti, parce que cela les obligerait à reconnaître l'inadéquation de leur attitude et à changer de comportement, mais c'est justement leur déni qui rend fou. C'est pourquoi il est important d'acquérir une connaissance des jeux de pouvoir et de leurs règles surnoises pour ne plus s'y laisser piéger.

Cela consiste à :

❑ ***Refuser les relations dominant-dominé*** et traiter d'égal à égal, d'adulte à adulte.

❑ ***Repérer toutes les formes de dévalorisation*** : déni, mensonge, minimisation, critique, intimidation, culpabilisation, distorsion et remarques venimeuses en tout genre.

Exemples : Votre collègue conduit la voiture de fonction beaucoup trop vite et refuse de ralentir sous prétexte que la route est dégagée et qu'il n'y a pas de danger. Sa réponse est un déni de votre peur et du code de la route.

Vous demandez à votre mari, qui est silencieux avec un visage fermé, s'il est fâché et il vous répond d'une voix cinglante : « Pas du tout. » Que faire de ce superbe double message ?

❑ **Neutraliser les dévalorisations** et pratiquer l'affirmation tranquille de soi. Cela consiste à se cramponner aux faits objectifs, à obtenir une réponse aux sentiments que l'on désire voir prendre en compte et obliger le dévalorisateur à modifier son comportement. Cela permet également d'éviter la confusion mentale inhérente à la dévalorisation.

Exemples : « Je ne te parle pas de l'état de la route, ni de ta façon de conduire. Je te parle de ma peur et de mon inconfort et accessoirement du code de la route et du code du travail. Car je te rappelle que je ne suis pas monté dans cette voiture pour mon plaisir, mais parce que je suis en fonction. Que penses-tu faire pour me permettre d'être confortable et de me sentir en sécurité ? Ralentir ou me passer le volant ? » Le dévalorisateur ne peut plus ignorer la peur de son passager et est en demeure de répondre de son attitude.

Ou « Ton visage est fermé, tu n'as pas décroché un mot depuis une demi-heure et le ton de ta réponse est cinglant. Si tu n'es pas fâché, quel sens dois-je donner à cette attitude et que dois-je comprendre ? » Le double message est calmement souligné. À l'autre de s'expliquer, s'il le peut.

❑ **Oser rompre la relation.** Et si votre dévalorisateur refuse de changer son mode relationnel, s'il est impossible d'obtenir la validation de vos besoins et ressentis, il faut mettre fin à la relation. Elle ne peut rien vous apporter de bon et va vous maintenir dans l'impression d'être fou ou stupide.

Pour éviter d'entraîner quelqu'un vers la folie

Sans le savoir, parfois, c'est nous qui rendons les autres fous. À chaque fois que nous prononçons : « Mais pas du tout, tu n'as rien compris ! », « Tu te fais des idées ! », « Tu n'exagères pas un peu ? », « Tu n'as aucune raison de t'en faire » ou « Relativise un peu, il y a des cas pires que le tien », nous infligeons au ressenti de l'autre une dévalorisation qui va semer le trouble et la confusion dans son esprit. Alors pour éviter cela, validez ses ressentis, explorez les raisons qu'il a de penser ce qu'il pense. Il suffit de demander « Qu'est-ce qui t'amène à penser cela ? » et de reformuler sans jugement ni commentaire, juste pour montrer que vous avez compris : « En fait ce que tu ressens, c'est... »

Dans beaucoup de cas, la folie et la stupidité ne sont pas des fatalités. Chacun peut retrouver le plaisir d'apprendre, de comprendre, de savoir et de penser par lui-même, pour peu qu'on arrête de lui faire croire le contraire.

* Pour approfondir ce sujet, lire Christel Petitcollin, *Émotions, mode d'emploi*, Éditions Jouvence (coll. Pratiques), 2003.

CHAPITRE 5

Créer son nouveau scénario

VOTRE ANCIEN SCÉNARIO n'a plus de secret pour vous maintenant. Sa découverte qui a peut-être été douloureuse par moments au fil de votre lecture est nécessaire pour le désactiver. N'étant plus inconscient, ce scénario a déjà perdu de son emprise magique et maléfique sur votre vie. Vous allez pouvoir le réviser de fond en comble pour acquérir votre autonomie par rapport aux programmations parentales qui vous ont fait tant de mal et mis tant de bâtons dans les roues.

Êtes-vous prêt à changer, à réécrire l'histoire de votre vie ?

Grâce aux trois chapitres précédents, vous avez retrouvé vos compétences innées. Votre potentiel de joie de vivre, d'amour et d'intelligence est à nouveau accessible. Il n'y a plus qu'à puiser dedans. Voilà de quoi inclure beaucoup de positif dans la suite du film !

Désactiver les programmations parentales

L'antidote aux injonctions : les permissions du parent idéal

Il s'agit de se libérer du mauvais sort qui vous a été jeté autrefois et qui emprisonne encore votre enfant intérieur. Lorsque l'enfant

intérieur d'un adulte va bien, toute la personnalité va bien. Quand l'enfant intérieur est malheureux, craintif et carencé, la personne adulte est inadaptée dans sa vie affective et aussi, peut-être, dans sa vie professionnelle, à cause de son incapacité à s'affirmer et d'une trop grande soif de séduction, d'attention, d'approbation ou de réactions émotionnelles inappropriées. Pour que l'adulte soit épanoui, l'enfant intérieur doit être entouré de chaleur, baigné d'amour inconditionnel dans les bras d'un parent aimant et protecteur. Or, quand on a eu une enfance difficile et beaucoup d'injonctions néfastes, il est pratiquement impossible de se faire une représentation mentale d'un enfant aimé et radieux.

C'est pourquoi, si c'est votre cas, je vous propose d'apprendre à vous donner la protection d'un parent idéal et virtuel, de vous greffer une prothèse de parent en quelque sorte. Bien sûr, une prothèse ne remplacera jamais une vraie jambe, mais elle permet de marcher, donc d'avancer. Pour votre parent virtuel, vous pouvez choisir un modèle existant : la mère d'une de vos amies d'enfance qui avait l'air si attentionnée avec sa fille ; tel acteur, fort et viril qui a un air si paternel... Choisissez quelqu'un qui ne vous est pas trop proche, parce qu'il faut rester lucide, c'est pour de faux, c'est virtuel, c'est juste pour se tenir chaud et avoir une source intériorisée de permissions. N'allez pas encombrer vos relations personnelles de projections inopportunes.

Exercice d'imagination réparatrice

Au carrefour d'un rêve éveillé, d'une relaxation, d'une visualisation créatrice et d'une auto-hypnose, cet exercice vous propose de donner à votre enfant intérieur la permission d'être heureux.

Quelques précautions : Si vous pensez avoir vécu des choses graves et traumatisantes dans votre enfance et si vous pensez qu'elles risquent de remonter en surface lors de la prise de contact avec votre enfant intérieur, ne faites cet exercice que dans un cadre thérapeutique avec l'accompagnement d'un professionnel de la relation d'aide.

Installez-vous confortablement. Prenez un moment pour vous détendre. Fermez les yeux, écoutez les bruits extérieurs, intéressez-vous à votre respiration calme, ample, régulière jusqu'à ce que vous sentiez une paix profonde et agréable s'installer en vous. Alors, créez sur l'écran de vos paupières fermées un paysage qui symbolise ce calme intérieur. Puis imaginez-vous dériver à travers les années à la recherche de l'enfant que vous étiez. C'est un enfant très jeune. Observez ce qui se passe dans sa vie, cherchez à comprendre ce qu'il vit, ce qu'il croit. Vous retrouverez sûrement des souvenirs oubliés et cela vous donnera de nouvelles indications sur votre scénario initial. Ensuite, visualisez votre parent idéal tendre ses bras à l'enfant et lui dire qu'il vient l'adopter. Entendez-le lui dire qu'il l'aime de façon inconditionnelle et qu'il vient lui rendre toutes les permissions : celle de vivre, celle d'être lui-même, parfait dans son imperfection et dans toutes ses émotions, celle de réussir, de grandir, etc. Bref, entendez ce parent virtuel dire à l'enfant ce qu'il a besoin d'entendre pour se sentir bien. Cela peut être un moment très émouvant. N'ayez pas peur de vos émotions. Si vous pleurez, ce seront les bonnes larmes. Votre enfant intérieur vient de trouver refuge dans les bras d'une figure parentale enfin aimante et protectrice. Puis imaginez le parent venir s'installer dans votre paysage avec l'enfant cramponné à son cou. Il joue avec lui et le câline. Regardez l'enfant se détendre et s'autoriser à redevenir un enfant spontané et plein de vie. Votre enfant intérieur ne se sentira plus jamais seul. Il ne manquera plus d'amour ni de protection.

Maintenant, une bonne fée ou un enchanteur veille sur lui et lui donne au quotidien toutes les permissions dont il a besoin pour être bien.

Quand vous aurez envie de clore l'exercice, baillez, étirez-vous voluptueusement, puis ouvrez les yeux.

Voilà, Le travail est fait. Votre enfant intérieur dispose d'une bonne source de protection et de permission et cela va vous donner de la puissance et une belle énergie.

Votre parent idéal peut également vous donner les validations dont vous avez besoin aujourd'hui, au niveau de votre vie d'adulte. Posez-vous les questions suivantes : Quels signes de reconnaissance me prodiguerait aujourd'hui ce parent idéal ? Que me dirait-il ? Que ferait-il pour moi ? Qu'auraisje besoin qu'il valide dans ma vie actuelle, dans ma façon d'être ? Et faites-le lui prononcer, tout simplement.

Une autre façon de se libérer des injonctions est de se poser les questions suivantes :

- Que puis-je faire pour me libérer de l'injonction de... ?
- Quels actes puis-je poser ?
- Qu'est-ce qui me prouvera que j'ai maintenant l'autorisation de... ?
- Comment le saurai-je ?

· Qu'est-ce que cela changera dans ma vie ?

Et rendez-vous, en priorité, les permissions de changer et de gagner.

Qu'est-ce que cela va modifier dans votre vie ? Oh oui, tellement de choses ! Par où commencer ?

L'antidote aux directives : encore de nouvelles permissions

Vous rappelez-vous de ces ordres intérieurs, ces stressseurs qui pilotaient votre comportement ? Il est maintenant temps de les désactiver. Plus besoin d'être parfait, d'être fort, de faire plein d'efforts, de se dépêcher ni de faire plaisir à tout le monde. Ouf, quelle belle détente en perspective !

⇒ Sois parfait !

Antidote : C'est « OK » d'être soi-même. Les erreurs font partie de la vie des humains et sont des opportunités d'apprendre. Accordez-vous le droit à 10 % d'erreurs pour être à l'abri du perfectionnisme. Validez vos réussites et vos progrès sans « Oui, mais... »

⇒ Sois fort !

Antidote : C'est normal d'avoir des émotions, des doutes, des besoins. Tous les humains sont vulnérables. Le cacher ou le nier ne sert à rien. C'est « OK » d'être à l'écoute de soi et de satisfaire ses

besoins. Il n'y a pas de mérite à se surmener ou à jouer les Superman.

⇒ ***Fais des efforts !***

Antidote : Les choses peuvent se passer simplement et agréablement. C'est « OK » de réussir facilement. Faites davantage confiance à votre intelligence et à votre mémoire. Sériez les priorités pour laisser de côté les détails inutiles.

⇒ ***Dépêche-toi !***

Antidote : C'est « OK » de prendre le temps qu'il faut pour faire les choses. Ayez toujours une montre accessible pour contrôler le temps dont vous disposez. Organisez un découpage horaire des tâches avec des marges de temps plus larges pour chaque chose dans votre organisation. « Si c'est urgent, c'est qu'il est déjà trop tard », disait Talleyrand.

⇒ ***Fais plaisir !***

Antidote : On ne peut pas plaire à tout le monde. C'est « OK » de penser à soi aussi et de vivre selon ses valeurs et non celles des autres, d'écouter ses besoins, ses envies. La générosité a ses limites. Ne laissez pas les autres abuser de votre gentillesse, ils ne vous en aimeront pas plus.

Vous pouvez choisir de vous relire toutes ces petites phrases à voix haute tous les soirs jusqu'à ce qu'elles rentrent. Rappelez-vous, les directives ont été verbalisées. Ensuite, quand elles seront

mémorisées, vous pourrez vous contenter de les prononcer mentalement en cas de stress.

Changez le programme d'identification

Nouvelles attributions

Rappelez-vous : au premier chapitre, je vous disais que tous les éducateurs devraient partir du postulat que les enfants sont naturellement intelligents, bons, perspicaces, beaux et pleins de santé pour pouvoir leur transmettre ce message sans avoir à y réfléchir. Je vous disais aussi que c'est parce qu'on le dit que c'est vrai et non pas parce que c'est vrai qu'on le dit. Alors, c'est le moment de vous y mettre. Serinez-vous que vous êtes intelligent, bon, perspicace, beau et plein de santé. Vous pouvez même allonger la liste ! Peu à peu, ces affirmations deviendront naturellement vraies. Mais non, ne me dites pas d'un air blasé que c'est la méthode Coué et rien de plus ! C'est effectivement assez proche de l'autoconditionnement, mais ça a très bien marché à l'inverse pour vous faire croire que vous étiez stupide, méchant, borné, laid ou souffreteux. Alors ?

Nouvelles identifications

Cette fois-ci, n'investissez plus vos projections dans un héros unique. Choisissez plusieurs modèles identificatoires et ne modélisez que des compétences, des savoir-faire et des savoir-être bien ciblés. Prenez modèle sur les capacités culinaires de François, mais laissez de côté son mauvais caractère. Inversement ne copiez surtout pas les capacités culinaires de Catherine, mais apprenez ses

beaux éclats de rire ! Plus vous aurez de modèles différents et variés, plus vous allez vous enrichir de nouvelles aptitudes.

Nouvelles décisions de vie

Quelle synthèse allez-vous faire de toutes ces nouvelles données ? À quelles conclusions enthousiasmantes allez-vous accéder ? Ouvrez-vous à tous vos nouveaux possibles et rappelez-vous ce que disait Marcel Pagnol : « Tout le monde savait que c'était impossible. Il est arrivé un jour un imbécile qui ne le savait pas et qui l'a fait ! » Osez être l'imbécile qui ne sait pas que c'est impossible et devenez ce que vous avez envie de devenir. « À partir de maintenant, je choisis... je décide... je veux... j'ai envie... » Évitez les formulations absolues du genre « jamais » ou « toujours » pour rester souple et adaptable. Surtout, ne sortez pas d'une rigidité pour en retrouver une autre !

Nouvelles croyances et nouvelle logique

De cette nouvelle décision de vie va pouvoir découler une nouvelle philosophie de vie : la vôtre, enfin ! Profitez-en pour inverser la logique de perdant en logique de gagnant.

PERDANT

Problèmes

Peurs

Doutes

Rareté, manque, pénurie

Compétition, individualisme

Obligations

Culpabilité

Échecs

GAGNANT

Solutions

Confiance

Certitude

Opulence, abondance

Partage, collaboration

Choix

Responsabilité

Réussites

**Danger
Etc.**

**Sécurité
Etc.**

Oui, ce sont les deux faces d'une même chose. Le côté ombre et le côté lumière. Autant choisir la lumière.

Réécrivez l'histoire de votre vie

Il est important de savoir à l'avance que se libérer d'un destin négatif a un prix : cela peut créer de fortes angoisses. Elles se manifesteront à chaque fois que vous résisterez à une programmation scénique antérieure. Ces bouffées d'angoisse peuvent ainsi devenir un excellent voyant de contrôle de l'avancée de vos progrès. « Pourquoi suis-je si mal ce matin ? Ah oui, j'ai eu l'audace de danser, de rire et même de flirter hier soir. J'ai donc transgressé les injonctions "N'existe pas", "Ne sois pas proche", "Ne sois pas séduisante" et je me suis autorisée à vivre un vrai moment de joie et de partage ! Quelle insolence ! » Soyez très patient avec vous-même. Faites fonctionner à plein votre parent idéal pour rassurer l'enfant intérieur et encourager l'adulte dans sa transformation. La progression doit être lente et assortie de beaucoup de permissions et de protections. Car je vous le rappelle : quand on n'en a pas eu beaucoup, le bonheur, ça fait très peur et il faut prendre le temps de l'apprivoiser. Mais si l'angoisse est trop forte, surtout faites-vous accompagner dans votre projet de changement par un thérapeute compétent, chaleureux et sécurisant.

Vous savez maintenant que vous êtes le réalisateur de votre propre vie. Vous n'êtes plus obligé de subir les programmations antérieures. Tous les possibles s'offrent à nouveau à vous.

Récemment, un chercheur, le Dr Richard Wiseman a découvert que les chanceux n'en étaient pas. Ils ont simplement une façon d'être et de faire qui aime la bonne fortune tout comme les malchanceux ont l'attitude parfaitement adéquate pour éloigner toutes les opportunités de réussir.

Pour s'ouvrir à la chance, il suffit d'apprendre à :

- ❑ **Créer, repérer, saisir**, faire fructifier les occasions, les hasards, les relations.

- ❑ **Écouter son intuition** et oser prendre des décisions *a priori* irrationnelles. Fonctionner à l'instinct, au *feeling*. Ne pas agir par sens du devoir ou rationnellement. D'ailleurs, les gens qui se sont fait piéger dans une relation malsaine, harceler dans leur travail, escroquer lors d'une vente le reconnaissent souvent eux-mêmes : une petite voix intérieure leur disait de ne pas y aller, mais ils ne l'ont pas écoutée.

- ❑ **Croire en sa chance** et attendre la bonne fortune. Penser qu'on a des chances de gagner. L'attitude positive ou négative des gens crée leur réalité.

- ❑ **Transformer le mauvais sort en coup de bol**. Voir le bon côté de la déveine et en tirer les bons enseignements pour ne pas reproduire. Les malchanceux ont deux caractéristiques navrantes : ils ruminent leur mauvais sort et versent dans la superstition.

L'avez-vous remarqué ? Vous êtes maintenant bien outillé pour devenir un vrai chanceux !

CONCLUSION

En route pour votre nouvelle vie !

AVEC VOTRE INSTINCT POUR GUIDE, vos émotions comme panneaux indicateurs et votre objectivité comme boussole, vous allez pouvoir partir en quête d'une vie de gagnant, pleine d'amour, de joie et d'apprentissages. Voici pour compléter votre équipement d'explorateur, un dernier outil : une extraordinaire débroussailleuse pour chemin de vie : la technique de pose des objectifs voués au succès. Partant d'un vague projet, elle défriche, élague, sculpte et cisaille vos idées jusqu'à leur donner une précision et une puissance telle que vous ne pourrez plus rien rater !

Les cinq clés d'un objectif gagnant :

1) Formulez l'objectif positivement et précisément.

- Que veux-tu spécifiquement ?
- Que signifie pour toi être X ou atteindre Y ?

2) Donnez un contexte très concret d'application.

- Où ? Quand ? Combien ?

- Avec qui veux-tu X ?
- Y a-t-il des cas où il ne serait pas approprié que tu sois X ?

Si les objectifs sont formulés de façon absolue, ils empêchent de se donner des choix comportementaux ouverts et flexibles. Pour que l'objectif devienne une option supplémentaire et non un comportement rigide en substitution du précédent, il convient de préciser le contexte où le nouveau choix de comportement sera adéquat et quand il ne le sera pas.

3) Préciser l'objectif en termes sensoriels.

Il s'agit de se donner des moyens d'évaluation précis et concrets, ainsi que de rendre l'objectif désirable et motivant.

- Comment sauras-tu que tu as atteint ton objectif ?
- Comment les autres le sauront ?
- Qu'est-ce que tu verras, entendras, ressentiras, etc., lorsque tu auras atteint ton objectif ?
- Qu'est-ce que cet objectif va te donner ou te permettre de faire ?

4) Vérifier que l'objectif est dépendant de soi et durable.

La personne doit pouvoir prendre l'initiative et la responsabilité du but qu'elle se fixe. Ainsi, un objectif visant à changer les autres n'est pas acceptable. Par contre, la personne peut décider d'acquérir les

ressources nécessaires pour provoquer une réaction différente chez un partenaire avec qui elle ne communique pas de manière satisfaisante. C'est le moment aussi d'inventorier les ressources nécessaires et disponibles.

- Est-ce que cela dépend bien de toi, et rien que de toi, d'obtenir X ?
- Est-ce seulement pour toi ?
- De quelles ressources disposes-tu maintenant et de quelles ressources as-tu besoin pour continuer ?
- As-tu déjà eu / fait cela avant ? Connais-tu quelqu'un qui a déjà eu / fait cela ?
- Comment acquérir les ressources qui te manquent ?

5) Vérifier l'écologie de l'objectif.

C'est dans cette partie du questionnement que vont apparaître les bénéfices secondaires du comportement actuellement limitant. Si l'écologie n'est pas bien cernée, c'est-à-dire si le prix à payer n'est pas clairement perçu et accepté, la personne va soit se saboter, soit générer l'équivalent d'une marée noire dans sa vie.

- Y a-t-il des inconvénients à atteindre cet objectif ?
- Y a-t-il des avantages à ne pas l'atteindre et à laisser la situation telle qu'elle est aujourd'hui ?

- Y a-t-il un prix à payer pour atteindre cet objectif ?
- Dernière question pour enclencher l'action : Quel sera le premier pas vers ton objectif ?

Ce premier pas une fois défini, reprenez au début pour mettre en forme ce sous-objectif.

Par exemple : Une personne se fixe comme objectif principal de retravailler. Après l'avoir aidée à mettre en forme son objectif « travail » avec ces cinq clés, on peut également structurer les étapes intermédiaires – faire un CV, écrire une lettre de motivation, s'informer, prospecter avec la même trame.

Cette façon de procéder est très dynamisante et garantit le succès de l'entreprise dès que l'écologie personnelle est respectée. Paré pour l'aventure ? À vos marques, prêt ? **GAGNEZ !**

www.editions-jouvence.com